

Bienvenue à vous

Dans le prolongement de ma démarche d'accompagnement que j'ai auprès de ma clientèle depuis l'ouverture de mon cabinet, et conformément aux principes généraux en matière de « protection de santé », le protocole sanitaire sera accentué à cette rentrée pour garantir le bien-être de tous.

Consciente de vos nouveaux besoins et face à l'évolution de la situation, le fonctionnement du cabinet sera modifié.

En effet, cette période nous demande à tous de puiser dans nos ressources pour s'adapter. Les perturbations de ces événements sans précédents, nous imposent de régulièrement affirmer une posture et prendre position en faisant nos propres choix :

Etre libre et agir de façon responsable, se créer notre propre cadre et apprendre à se faire confiance.

Dans ce contexte, les grands piliers de la sophrologie, à savoir l'adaptabilité et la réalité objective sont actuellement largement sollicitées.

Pour faire face au pass sanitaire...

ON "PASS" EN VISIO*

Pour cette rentrée particulière, les consultations de sophrologie se feront **majoritairement en visio** (whatsapp - meet - skype - téléphone).

Au vu de la situation sanitaire et du travail que nous pratiquons en séance sur la respiration et surtout les souffles, il sera plus confortable de pratiquer confortablement chez vous, au lieu d'au cabinet sous nos masques.

Cet accompagnement apporte tout autant qu'en présentiel et surtout il nous permet un travail respiratoire plus cohérent qu'avec un masque.

Pour ceux qui préfèrent un accompagnement en présentiel, le format est également modifié et les mesures d'accueil renforcées :

ON "PASS" EN BOL D'AIR*

Toutes les séances au cabinet incluent 2 séances **d'oxygénation**

Vous êtes uniques et je crois en l'être humain et sa capacité à trouver lui-même ses propres ressources positives, à rebondir et à trouver un nouveau souffle qu'elles que soient les difficultés rencontrées sur son chemin de vie.

Je ne le répèterai jamais assez, dans ce monde actuel, il me paraît essentiel **de savoir s'arrêter, mettre en pause notre mental et sortir du « mode automatique »**, pour aller à l'intérieur de soi, respirer, ressentir, ne rien attendre, accueillir simplement la vie qui nous traverse, et découvrir nos potentiels et nos valeurs...

« Le succès c'est de vous aimer vous-même, c'est d'aimer ce que vous faites et aimer comment vous le faites ». Maya Angelou

Dans cette dynamique, j'accompagne toute personne désireuse de prendre son autonomie pour vivre mieux sa vie au quotidien.

Transformer sa vie se fait pas à pas, vous êtes au bon endroit et je ferai de mon mieux pour vous accompagner.

Vous avez du mal à gérer votre stress en cette période si particulière ?

Vous vous sentez anxieux (se), démotivé(e), en panne d'énergie ?

Vous avez des difficultés à trouver le sommeil ?

Vos émotions débordent et vous avez des difficultés à la gérer ? ...

Afin de mieux répondre à vos besoins du moment, je vous propose différentes possibilités pour entamer ou poursuivre un accompagnement en sophrologie dans ce cheminement.

- **Format des consultations**

Vous pouvez choisir le format le plus juste pour vous et vous réinterroger sur votre choix tout au long de l'accompagnement :

1. Les consultations en télé-séance seront favorisées

Apprendre depuis votre domicile, votre bureau ou en déplacement, est un soulagement pour certaines personnes. Ici on gagne un autre confort !

2. Les consultations individuelles au cabinet seront systématiquement renforcées avec deux séances d'oxygénation Bol d'air Jacquier

3. Les séances de groupe en extérieur seront favorisées et le paiement se fera à la carte ou avec des coupons de 5 ou 10 séances renouvelables (pour éviter les éventuelles annulations durant l'année)

- **Ouverture du cabinet**

Jours : Le cabinet sera ouvert uniquement du lundi au vendredi

(Tous les rendez-vous au cabinet seront espacés d'une heure)

Jours d'ouverture et horaires :

Lundi : 14h00 – 19h30

Mardi – Mercredi – jeudi : 10h00 – 12h00 et 14h00 – 19h00

Vendredi : 10h00 – 13h30

Séance enfants : 30 à 45 min.

Séance adulte : 1h00 et 1h30

Ateliers groupe : 1h00

- **Les rendez-vous seront assurés dans le cadre d'une organisation adaptée aux mesures d'hygiène sanitaire réglementaires afin de nous protéger de l'épidémie.**

Je vous remercie de prendre connaissance de ces mesures avant de prendre rendez-vous, afin que notre sécurité soit assurée.

Toute personne ne respectant pas ses consignes se verra refuser l'accès au cabinet.

Fonctionnement et protocole sanitaire COVID 19 du cabinet

La contamination s'effectuant au travers les contacts entre personnes et/ou les personnes et les objets, nous respecterons sérieusement mais en toute sérénité ces trois principes :

Hygiène – Protection - Distance

ARRIVEE

- La salle d'attente et les toilettes seront fermées. Je vous remercie de prendre vos dispositions avant la consultation.
- Je vous invite à **arriver à l'heure précise de votre séance ou à patienter dans votre voiture**
- **Pour les rendez-vous « enfants »**, j'invite les parents à revenir chercher leur enfant après la séance. Je vous remercie de **respecter les horaires**. Après chaque séance je vous ferai parvenir un compte rendu de la séance et des fiches d'exercices à pratiquer à la maison. Si vous souhaitez me parler à propos de votre enfant, nous pourrions convenir d'un rendez-vous téléphonique.
- Si possible, limitez vos affaires personnelles
- **Sonnez, je viendrai vous ouvrir**
- Venez avec **votre masque que vous devrez porter** dès votre entrée dans le cabinet

SEANCE

Vous et moi

- **Du gel hydro alcoolique**, sera mis à votre disposition, nous effectuerons ensemble un **lavage des mains** avant d'entrer dans le cabinet et après la séance
- Les mesures de protection devront être respectées
- Deux options de consultation seront mises en place, dans les deux cas **le port du masque est obligatoire**

Dans le cabinet

En extérieur, dans le jardin si la météo nous le permet

- Pendant la séance, vous le savez déjà lorsque nous échangeons verbalement ou effectuons nos pratiques, la distance de 1.50 à 2 mètres est un fait acquis en sophrologie. Pour les exercices de respiration une visière est souvent plus agréable.
- Je porterai également un masque ou une visière de protection, qui sera désinfectée à chaque séance.
- Deux séances d'oxygénation viendront renforcer les séances de sophrologie

Le cabinet

- J'ai réaménagé le cabinet de façon à libérer de l'espace et éviter tout risque de contamination
- Purificateur d'air pour personnes allergiques, pollen, poussières fines (PM2.5), poussière, avec filtre HEPA et filtre à charbon véritable)
- Les déchets, mouchoirs à usage unique seront évacués à l'issue de chaque séances.
- **Entre chaque séance, je procéderai au nettoyage et à la désinfection de toutes les surfaces pouvant se révéler des vecteurs de contamination :**
- Chaque surfaces de contact utilisées (poignées de porte, chaises, table , bureau , sols...) seront nettoyées et désinfectées. De même, la pièce sera aérée après chaque séance pendant 15 minutes au minimum.
- **Tous les rendez-vous seront espacés d'une heure**

MESURES SPECIFIQUES MISES EN PLACE POUR FACILITER NOS ECHANGES

Prise de rendez-vous

- La prise de rendez-vous au cabinet se fait par téléphone.
- Les rendez-vous en télé-séance seront favorisés.

Le paiement

- Les séances en télé-séance sont à payer par carte bancaire sur le site internet.
- Au cabinet, vous pourrez régler la séance **en espèce** : Pensez à faire l'appoint

Le matériel

- Je vous invite à prendre une bouteille d'eau pour vous rafraichir ainsi qu'un tapis de yoga pour pratiquer les exercices

MON OBJECTIF

- Vous accueillir dans les meilleures conditions et sécuriser les échanges dans un climat de confiance et de sérénité pour le bien-être de tous.

Evènements à venir

Comme vous êtes nombreux à me le demander, pour la rentrée, j'ai le plaisir de vous proposer un nouvel atelier : Sophro Danse

Née de la fusion entre la Sophrologie et la danse improvisée, elle permet une liberté d'être et de mouvement qui favorise l'accès à soi et à ses sens pour se relié à l'authenticité de l'instant, le corps s'improvise à son rythme dans un mouvement créatif et dansé.

La spécificité de la danse improvisée découle d'une relation au corps qui exprime des mouvements spontanés, naturels.

Une danse libre ouvrant sur l'intelligence et la joie corps-cœur-esprit...

Je vous remercie pour votre confiance.

Pour toute situation de stress importante, demande de renseignement ou prise de rendez-vous, je suis joignable par téléphone au **06 77 52 66 86**.

Prenez soin de vous et de tout ce que vous êtes.

Au plaisir sincère de vous retrouver.

Alexandra