



MPM

S O P H R O L O G I E

Marie-Pierre MALMEJAT

Sophrologue certifiée



Je vous accueille à mon cabinet sur la commune de MONTEVRAIN
je me déplace sur demande à votre domicile
(uniquement sur rendez-vous)

Tél. 06 45 43 76 82

La Sophrologie

La Sophrologie est une thérapie brève (entre 6 à 12 séances) qui va favoriser un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions; de ce fait elle harmonise l'esprit et le corps,

La Sophrologie part du principe que chaque personne a en elle les ressources pour effectuer les changements positifs nécessaires à son bien-être. Et c'est en se mettant à l'écoute de ses ressentis que l'on parvient à prendre conscience de ces ressources,

La Sophrologie permet le développement de la conscience, de son potentiel, de l'amélioration de sa condition et de l'amplification de son bien-être. Elle permet de poser un regard positif sur les choses, le monde et sur soi-même. Pour parvenir à cela la sophrologie utilise des techniques de relaxation alliant:

- Mouvements doux
- Relâchement musculaire
- Respiration contrôlée
- Visualisation positive, imagerie mentale

Pourquoi consulter ?

Améliorer votre quotidien

Apprendre à gérer le stress et les émotions. Retrouver un sommeil de qualité. Apprendre à se recentrer, à lâcher prise. Trouver ou retrouver la confiance en soi.
Développer l'estime de soi...

Préparation mentale

Préparation à un accouchement. Passage d'un examen. Préparation scénique. Prise de parole en public...

Traitement médical

Gérer les douleurs. Participer activement à son rétablissement.
Dépression. Acouphènes. Maladie de parkinson. Cancers...

Troubles du comportement

Addictions. Boulimie. Anorexie. Agoraphobie. Phobie des transports...



Marie-Pierre MALMEJAT

Séances individuelles adultes

60€ la première séance
(la séance dure environ 1h30)

~~~~~

50€ les séances suivantes  
(une séance dure environ 1h)



*Pour les déplacements à domicile  
et les tarifs de groupe, me consulter*

## Séances individuelles (- de 16 ans et étudiants)

---

50€ la première séance  
(la séance dure environ 1h30)

~~~~~

45€ les séances suivantes
(une séance dure environ 1h)

~~~~~  
**Adresse du cabinet**

4, rue des petits beauvoyers

77144 MONTEVRAIN

~~~~~

Adresse du cabinet

4, rue des petits beauvoyers

77144 MONTEVRAIN

Téléphone 06 45 43 76 82



Email mariepierresophrologie@gmail.com

MPM SOPHROLOGIE

N° SIRET 918 069 907 00015

