



**Dorothee DRUELLE**, Sophrologue (Diplômes Universitaires – Lille 2 Droit et Santé) Sophro-thérapeute, Psycho.Praticien.  
Certificat "Shoden" Thérapeutique du Reiki Usui (Maitre Patrice Gros) Formation Bouddhiste pour utilisation des bols tibétains.  
**Cabinet ouvert depuis janvier 2014, rue de la Gare, 59144 Gommegnies. Tel. : 06.82.23.64.27 / 03.27.25.74.22**  
Siret : 398 371 720 00011 – Code : 8690F

La Sophrologie participe à l'épanouissement de la personnalité, à la gestion des émotions, et aide à développer la pensée positive par différentes méthodes (bols tibétains, Reiki, Méditation...)

**Manque de confiance en vous ? Préparation d'un examen ou d'un entretien d'embauche ?**

**Manque de concentration et de mémoire ?**

**Difficultés à contrôler votre changement de vie ? À assurer un équilibre professionnel ?**

**Stress, sous pression ?**

**Difficultés à prendre soin de vous ? À supporter votre maladie ?**

**Difficultés relationnelles du couple et/ou enfants/parents ?**

**Addictions (alcool, cigarettes, etc.) ?**

**Stress, sous pression ?**

***La solution est une méthode douce, naturelle, adaptée à tous, quelle que soit votre âge ou votre activité, mais en pleine conscience. Avec la Sophrologie, les séances se déroulent seules ou par groupe, dans mon cabinet, à domicile, ou en entreprise, et ces exercices simples sont à pratiquer chez soi, et sont valables toute la vie.  
=> C'est une discipline paramédicale, reconnue par ses pairs, et de plus en plus remboursée par les mutuelles.***

***Comment se passe une séance individuelle ? :***

Lors du premier rendez-vous, une anamnèse (entretien détaillé et confidentiel) est nécessaire, afin de cibler le domaine de travail, et ainsi, établir la mise en place du protocole correspondant.

Une petite sophronisation de base suivra en fonction du temps établi.

C'est un moment privilégié de respect, de confiance et d'alliance, entre le Client et son Sophrologue.

La séance dure toujours 1 heure, en démarrant par 10 à 15 minutes d'échanges entre les deux personnes. Suivent ensuite les exercices de relaxation dynamique, de visualisation, ou de détente au cours de la séance, en position debout, assise ou allongée, puis 10 à 15 autres minutes, pour échanger sur le ressenti, et l'élaboration du travail personnel à effectuer chez soi.

Concernant les séances de groupes, elles sont plus basées sur de la relaxation globale, corporelle et mentale, afin d'atteindre une force intérieure et un bien être général.

**=> N'hésitez pas à me contacter si besoin, pour d'autres renseignements.**

***Soyez « zen » ! Détendez-vous ! Lâchez prise ! Ces moments sont pour vous, ils vous appartiennent !***