

## Carine GUYON

Sophrologue certifiée formée au CEAS Paris.  
Membre du Syndicat des sophrologues professionnels (SSP).

Praticienne en Art-Thérapie Dynamique®  
formée à l'institut Cassiopée à Chatou (78).



06.13.06.26.50



carine.guyon77@gmail.com



www.carineguyon.fr

## LES TARIFS

### Sophrologie

Séance individuelle	60€
Séance individuelle enfants (-11ans)	50€

### Art-Thérapie Dynamique

(matériels inclus)

Séance individuelle	70€
Séance individuelle enfants (-11ans)	55€
Première rencontre	60€
Séance de bilan	50€

### Séances collectives

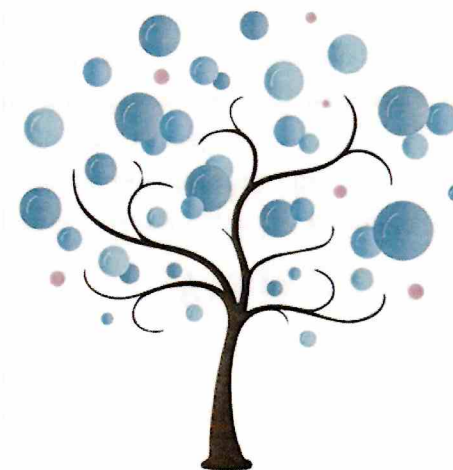
(entreprises, centre de loisirs, écoles, entre amis ....)

sont proposées aussi bien en Sophrologie qu'en Art-Thérapie.

Me contacter pour établir un devis au préalable.

Toutes les séances peuvent être effectuées au cabinet, à domicile ou en visio.

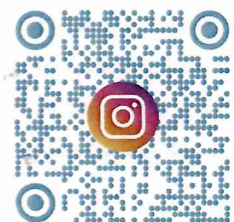
# Découvrez la sophrologie & l'art-thérapie



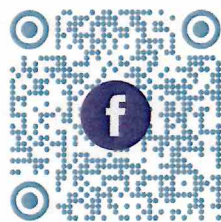
**CARINE GUYON**

*Sophrologue & Praticienne en Art Thérapie*

ENFANTS, ADOLESCENTS, ADULTES



CARINE\_GUYON\_77



SOPHROART77

Ne pas jeter sur la voie publique



06.13.06.26.50

# LA SOPHROLOGIE

## C'est quoi ?

La sophrologie est basée sur des techniques simples qui s'appuient sur la relaxation, la respiration, les mouvements du corps et la visualisation positive destinés à mobiliser et renforcer nos capacités et ressources pour toute personne cherchant à améliorer son existence et développer "mieux-être" et "détente" au quotidien.

Elle permet de vivre et gérer de façon plus positive et autonome les difficultés que nous pouvons rencontrer chaque jour.

## Pour qui ?

La sophrologie est accessible à tous : ses pratiques sont faciles à exécuter et adaptables aux besoins et contraintes de tous les âges.



## Comment ?

En séance individuelle ou en groupe, au cabinet, à domicile ou en entreprise.

Je vous propose un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins. Le but est que vous puissiez réutiliser les différents outils vus ensemble dans votre quotidien et en toute autonomie.

Mon rôle est de vous guider en toute confiance. Je suis tenue par le secret professionnel, et je respecte le code déontologique de ma profession.

Le sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical.

## Pour quoi ?

### Améliorer votre quotidien

- Gestion du stress et des émotions en général
- Retrouver confiance en soi
- Améliorer son sommeil
- Améliorer sa concentration
- Vivre plus sereinement des événements difficiles (divorce, licenciement, retraite, deuil, ...)
- Accueillir pleinement l'arrivée d'un enfant...

### Une préparation mentale

- Préparer un examen, un entretien, une compétition
- Un accouchement
- Une prise de parole en public...

### Accompagner un traitement médical

- Burn Out, dépression
- Douleurs multiples
- Mieux vivre une maladie, une affection chronique
- Post opératoire et rééducation...

### Aider certaines pathologies

- Manifestations psychologiques (anxiété, phobies, nervosité, angoisses, ...)
- Se libérer d'une addiction (tabac, jeux, ...)
- Trouble de l'alimentation, surpoids...

### Pour vos enfants (petits et grands)

- Difficultés scolaires (trouble de la concentration, de la mémorisation, peur des contrôles et autres examens, DYS, HPI ...)
- Gérer ses émotions (peurs, angoisses, stress, colère, tristesse, timidité, émotivité, hypersensibilité, etc ...),
- Troubles du sommeil...

Et bien d'autres domaines d'intervention ...

# L'ART-THÉRAPIE DYNAMIQUE

## C'est quoi ?



L'Art-Thérapie c'est se servir de la création artistique (peinture, écriture, collage, modelage, photographie, musique, théâtre, danse, marionnettes,...) pour cibler les problématiques inconscientes de l'individu et le conduire à une transformation positive de lui-même.



Ces méthodes sont étroitement liées et permettent de créer un lien entre posture, respiration, écoute musicale et émission de sons avec les arts plastiques. Ces deux aspects communiquent, se répondent, se complètent et s'enrichissent.

## Pour qui ?

L'Art-Thérapie Dynamique® concerne toutes les personnes éprouvant des difficultés ou en recherche de développement personnel.

**Aucune maîtrise technique n'est nécessaire** puisque l'on recherche le plaisir de l'expression et la démarche créative et non la performance.



## Comment ?

En séance individuelle ou en groupe, au cabinet, à domicile ou en entreprise.

J'oriente les aspects bénéfiques de l'art dans un cadre sécurisant. Je n'interprète pas les productions et n'établit pas de diagnostic. Je repère les besoins, élabore un protocole et j'établis des bilans.

