

SOPHROVOSGES

Sophrologie Caycédiennne depuis 2018

Alice Bertrand-Gehin

Master Spécialiste délivré par Sofrocay
Consultations à Domicile (Secteur La Bresse et alentours)
& En Ligne

« Une séance apporte un apaisement immédiat, mais c'est la régularité qui transforme votre quotidien. Mes parcours sont conçus comme un véritable apprentissage pour vous donner des outils autonomes, applicables toute votre vie. »

PARCOURS & TARIFS D'ACCOMPAGNEMENT

Séance Découverte & Bilan 1h30 80 €

Anamnèse et écoute approfondie pour cerner votre problématique globale, poser les bases théoriques et vivre une première pratique guidée.

Inclus : Bilan personnalisé, pratique globale (respiration, relaxation, visualisation) & supports pédagogiques.

Séance Individuelle (Suivi) 1h 60 €

Accompagnement à l'unité selon vos besoins. Désamorcer les tensions, vivre la somatisation positive et mobiliser vos ressources.

Inclus : Enregistrement audio de votre séance offert. *(Hors accès plateforme & fil WhatsApp)*

Étape 1 : Forfait Immersion 8 séances d'1h 480€ 450 €

La boîte à outils fondamentale, le socle indispensable pour mettre l'esprit en mouvement. Intégrez les techniques de base pour créer un socle de bien-être solide et mieux gérer le stress au quotidien.

Bonus Inclus : Espace de travail personnel en ligne (Padlet) • Enregistrements audio HD de vos séances • Accès aux vidéos privées YouTube SophroVosges • Fiches techniques & documentation • Fil WhatsApp dédié.

Étape 2 : Forfait Intégration 5 séances d'1h 300€ 250 €

(Réservé à l'issue du forfait Immersion) Parcours 100% personnalisé pour dépasser la gestion du quotidien, explorer des techniques avancées, consolider vos acquis et ancrer vos valeurs existentielles.

Bonus Inclus : Même suivi premium et privilèges que le forfait Immersion (Padlet, Audio HD, YouTube, WhatsApp).

Parcours PREMIUM (Immersion + Intégration) 13 séances RECOMMANDÉ 780€ 690 € (Économisez 90€)

L'accompagnement d'excellence. Une traversée complète pour passer de la libération des tensions à une transformation existentielle durable.

Inclus : Accompagnement global complet + l'ensemble des bonus en ligne et suivi WhatsApp.

Forfait Supervision 6 séances 360€ 300 €

Entraînement et supervision pour Sophrologues et pratiquants confirmés ayant bénéficié des forfaits Immersion et Intégration.

Inclus : Padlet, audio HD, fiches techniques & fil WhatsApp.

La Pause Reconnexion 1h 60 €

1 séance tous les 3 à 6 mois pour réactiver la motivation, découvrir de nouvelles techniques et maintenir le cap dans le temps.

Inclus : Réactivation des réflexes et ajustements.

Pourquoi choisir cet accompagnement ?

- **Un apprentissage durable :** Ancrer de nouveaux réflexes face au stress pour un mieux-être à vie.
- **Un suivi 100% personnalisé :** Entraînement en toute sérénité chez vous grâce aux audios sur-mesure et à votre espace dédié.

Modalités pratiques & Facilités

- **À domicile ou En Ligne :** Aucun déplacement nécessaire (secteur La Bresse & alentours) ou en visio.
- **Paiement échelonné :** Règlement en plusieurs fois sans frais disponible pour les forfaits.
- **Prise en charge mutuelle :** De nombreuses mutuelles remboursent la sophrologie.

PRENDRE RENDEZ-VOUS / CONTACT

Échangeons ensemble sur vos besoins pour votre première séance.

Alice Bertrand-Gehin - Sophrologue Caycédienne

Téléphone : 07 78 90 72 40

E-mail : alice.bertrandgehin@gmail.com

Site web : sophrovosges.com