

Catherine Jamet

Sophrologue clinicienne (IERSP), certifiée RNCP
Membre de la Société Française de Sophrologie
Naturopathe
Sexothérapeute
Praticien EMDR/DMS et TIPI
Thérapeute intégrative adultes et enfants formée par Isabelle Filliozat



Tarif des CD

1 CD : 15 euros	5 CD : 65 euros	9 CD : 110 euros
2 CD : 28 euros	6 CD : 78 euros	10 CD : 120 euros
3 CD : 42 euros	7 CD : 90 euros	
4 CD : 56 euros	8 CD : 100 euros	

Frais de port : 8,30 euros

Les CD sont envoyés en Colissimo Recommandé



Bon de Commande CD SOPHROLOGIE

A retourner à Catherine Jamet

97 route de Carrières 78400 Chatou - Tél : 01 30 71 00 95

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone portable et fixe :

je souhaite recevoir les CD suivants : (entourez les numéros souhaités)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour une somme de :

Prix des CD : euros

+ Frais de port : euros

Soit un total de euros



Catherine Jamet

Les 10 CD

Sophrologie



Sophrologue certifiée RNCP

Naturopathe

Sexothérapeute

Membre de la société Française de Sophrologie

Membre de la fédération Française de Naturopathie (FENAHMAN)

www.catherine-jamet.fr

A qui s'adressent ces CD ?

A tous ceux qui souhaitent :

Profiter régulièrement des bienfaits de la relaxation et de la sophrologie. Ces CD sont faits pour vous accompagner vers cet état de bien-être corporel et psychique.

Chaque volume est indépendant des autres et comporte **2 séances différentes de 30 minutes**. Les volumes 1 et 2 s'adressent plutôt aux personnes peu ou pas entraînées, les volumes 3 à 10 aux personnes ayant déjà fait quelques séances, ou voulant aborder la visualisation sous différents aspects. Ils vous aideront à accueillir en vous le présent et la vie, et entrer en amitié avec vous-même.

1 RELAXATION CORPORELLE GLOBALE

1/Méthode Schultz : détente et sommeil.
2/Méthode Jacobson : relaxation corporelle de base.

2 SÉANCES DE BASE EN SOPHROLOGIE

1/ Elimination des tensions plan par plan.
2/ Travail sur les 5 sens : détente neuro psychique profonde sensorialisation, visualisation.

3 CONSCIENCE CORPORELLE ET CHAKRAS

1/ Fantaisies : conscience corporelle et toucher.
2/ Arc en ciel : couleurs et les différents centres d'énergie.

4 RENCONTRE

1/ Imag'in : détente corporelle profonde associée à un travail de visualisation.
2/ Le cadeau : cette séance nous aide à entrer en contact avec notre être véritable.

5 SOPHROLOGIE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

1/ Danse des organes, saisons, couleurs, éléments, émotions... à l'intérieur du corps.
2/ Le sourire intérieur : expérience du sourire intérieur dans chaque organe... pour un grand oui à la vie !

6 CONFIANCE EN SOI ET CONCENTRATION

1/ La fleur : confiance et l'affirmation de soi.
2/ Eveil des deux hémisphères cérébraux : concentration, mémoire, harmonisation des polarités.

7 GESTION DU STRESS ET SOURCE DE VIE

1/ La plage : séance spécifique gestion du stress. Travail sur le système nerveux et l'axe hormonal. Pour se délasser et récupérer en profondeur.
2/ Voyage : voyage dans le soleil, source de toute vie, et l'espace.

8 SE LIBÉRER DES PENSÉES PARASITES ET DU STRESS

1/ Liberté : un nettoyage au sein même de votre système nerveux.
2 / Les saisons de l'arbre : un voyage au cœur des cycles de la nature et des saisons.

9 SEMER LA PAIX INTÉRIEURE

1/ Vibration colorée : des couleurs pour installer petit à petit cette paix à l'intérieur de vous.
2/ Se purifier sous la cascade : Cette séance, vous amènera, à l'issue d'une ascension à vous purifier le corps et l'esprit.

10 LE TEMPS DU SOMMEIL

1/ La ville s'endort : retrouver le chemin du sommeil et réapprendre à y plonger et s'y laisser glisser.
2/ La barque : changer de fréquence et laisser de côté tout ce qui empêche un sommeil réparateur.

