

Trouver un sophrologue

**Besoin d'être accompagné(e) pour affronter les défis
du quotidien avec sérénité ?**

**Trouvez facilement un sophrologue recommandé à côté
de chez vous.**



Ce service vous permet de trouver des sophrologues recommandés près de chez vous, adaptés à vos besoins, reconnus par la profession pour la qualité de leur formation et la validation d'une compétence professionnelle (300 heures de formation en présentiel effectuées sur 2 ans minimum et réalisation d'un stage de mise en situation professionnelle).

Pourquoi consulter un sophrologue ?

L'accompagnement sophrologique a de nombreux bienfaits, tant sur le psychisme que sur le physique. Il permet de vous aider à :

- Améliorer la qualité de votre sommeil ou de votre concentration
- Diminuer votre stress
- Gérer vos émotions
- Lutter contre vos addictions
- Réduire les tensions, les maux de dos, les maux de tête et les douleurs chroniques
- Vivre normalement avec des acouphènes ou de l'hyperacousie
- Être accompagné(e) en cas de troubles ou de maladie (trouble de l'apprentissage chez l'enfant, dépression, cancer...).

Qualité de service

- Un accès à un annuaire répertoriant plus de 1 000 sophrologues adhérents du SSP (Syndicat des Sophrologues Professionnels) et de la FEPS (Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie).
- La définition d'un protocole d'accompagnement pour atteindre l'objectif fixé.
- Des exercices de respiration et de visualisation, accompagnés d'exercices de relaxation dynamique.
- Des informations pratiques pour sélectionner votre praticien : tarifs, motifs de consultation, consultation en vidéo proposée, public privilégié...

Comment retrouver les sophrologues recommandés ?

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application **MySantéclair**

pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.

my
SANTÉCLAIR
Mon repère santé

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



Quels sont vos services du parcours médecines douces⁽¹⁾ ?



1

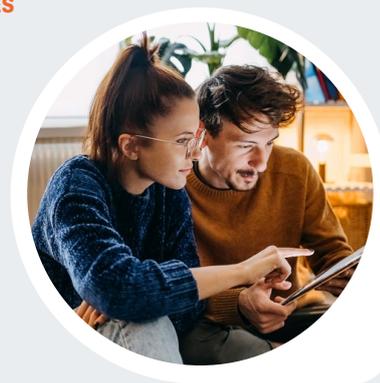
GÉOLOCALISATION

- Diététiciennes
- Ostéopathes et chiropracteurs
- Naturopathes*
- Sophrologues*

2

COACHINGS PERSONNALISÉS

- Sommeil*
- Sportif*
- Bien-être*



PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr



Ce service est proposé par Santéclair, SA au capital de 4 336 711 euros, 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES, RCS de Nantes n° 428 704 977. (1) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. Hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles facturées en sus pour les coachings tabac, nutrition, sommeil et équilibre bien-être. *Services délivrés par Santéclair et/ou ses partenaires. Liste des partenaires sur www.santeclair.fr/nos-partenaires. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES