

# Aguasofro®

La nouvelle dimension du bien-être en milieu aquatique



## Pourquoi associer sophrologie & eau ?

L'eau est un élément unique, à la fois enveloppant, porteur et profondément apaisant. Elle crée un espace sécurisé où le corps peut s'abandonner sans effort, libéré du poids et des contraintes habituelles. Grâce à la légèreté naturelle qu'offre l'eau, chaque mouvement devient plus fluide, plus doux, et les tensions musculaires se relâchent presque instantanément. La circulation est stimulée, les articulations sont soulagées, et la respiration retrouve un rythme plus naturel et ample.

Au-delà du corps, l'eau agit sur l'esprit. Sa douceur, son contact et ses bercements induisent un état de sérénité profonde. La sensation de flottement procure une liberté rare, éloignant le stress et les pensées envahissantes. Elle nous reconnecte à des mémoires sensorielles archaïques, proches du vécu intra-utérin, qui apportent une véritable sécurité intérieure.

En associant la sophrologie à l'environnement apaisant de l'eau, on amplifie naturellement les effets de relaxation et de recentrage. La détente devient plus rapide, plus profonde, et les prises de conscience corporelles et émotionnelles se vivent avec une intensité nouvelle. L'eau devient alors un partenaire privilégié pour accompagner la transformation intérieure.



## Les bénéfices de l'Aguasofro

L'Aguasofro® s'adresse à toute personne en recherche de mieux-être et peut également être un soutien précieux dans des contextes plus spécifiques.

Elle contribue à la gestion du stress, à la prévention et à la récupération après un burn-out, mais aussi à l'apaisement des tensions physiques et mentales liées à un rythme de vie intense. Elle aide à réduire les douleurs chroniques, qu'elles soient articulaires, musculaires ou neuropathiques, et favorise la récupération après une période de convalescence ou de rééducation fonctionnelle.

Cette pratique est également particulièrement adaptée aux accidents de vie, qu'ils soient physiques (traumatismes, opérations, perte de mobilité) ou émotionnels (séparations, deuils, changements de vie majeurs). Elle offre un espace sécurisant pour se reconstruire, retrouver confiance en son corps et apaiser le mental.

Dans tous les cas, l'eau agit comme un véritable soutien, permettant une libération des tensions et une récupération plus douce et plus profonde.

## Déroulement d'une séance

Une séance d'Aguasofro® dure 45 min à 1h. Après un court échange pour préciser les besoins, le relâchement s'installe dès les mouvements de relaxation dynamiques guidés dans l'eau.

La séance se poursuit par des exercices de respiration, de visualisation et de flottaison, permettant un lâcher-prise profond et une détente globale.

Elle se conclut par une phase d'émergence hors de l'eau et un bref temps de partage

## Modalités de mise en place

L'Aguasofro® peut être intégrée dans différents contextes professionnels : centres de rééducation fonctionnelle, établissements de santé ou médico-sociaux, instituts de bien-être et spas, piscines municipales ou privées, clubs sportifs et centres de remise en forme.

Elle nécessite un bassin chauffé aux alentours de 29°C, adapté et sécurisé, ainsi que du matériel léger comme des flotteurs ou des coussins aquatiques. Un temps est prévu avant et après la séance pour l'installation, l'adaptation et l'intégration.

## Pourquoi proposer l'Aguasofro® dans votre structure ?

L'Aguasofro® s'intègre parfaitement en complément des prises en charge existantes, qu'il s'agisse de kinésithérapie, de psychomotricité, de rééducation fonctionnelle ou d'accompagnement psychologique. Elle offre une approche innovante qui enrichit votre offre de soins ou de bien-être, en proposant une expérience rare et différenciante pour vos bénéficiaires.

Accessible à un large public, y compris les personnes les plus fragiles, elle procure des effets perceptibles dès la première séance : détente profonde, diminution des tensions physiques et mentales, meilleure perception corporelle et apaisement émotionnel.

L'Aguasofro® est proposée par Monica MEDEIROS, sophrologue depuis 12 ans, expérimentée auprès de publics variés, adultes comme enfants, y compris en rééducation ou en situation de handicap. Formée spécifiquement à cette méthode par sa créatrice, Véronique-Sophie Gouet Riot, elle garantit un accompagnement professionnel, bienveillant et entièrement adapté aux besoins et aux capacités de chacun.



Monica MEDEIROS

48, avenue du Général De Gaulle  
91180 Saint-Germain-Lès-Arpajon

📞 06 03 83 60 13  
✉️ info@monica-medeiros.fr  
🌐 www.monica-medeiros.fr