



Quand le corps se relâche, l'esprit s'ouvre.

*Laissez-vous porter par l'eau tiède... et entrez dans l'univers de l'Aguasofro[®],
une pratique unique pour lâcher prise en douceur.*


Monica MEDEIROS

Monica MEDEIROS

Depuis une décennie, je navigue dans le monde de la thérapie avec passion et dévouement. Mon parcours m'a conduit à travailler dans divers contextes, que ce soit au sein d'associations, en milieu scolaire, en entreprise ou au sein de mon propre cabinet. Ces expériences variées m'ont permis d'explorer les multiples facettes de cette discipline et d'affiner mes compétences pour mieux accompagner ceux qui font appel à moi.

En tant qu'hypersensible, je perçois le monde avec une acuité particulière, ce qui enrichit ma pratique de sophrologue. Mon empathie naturelle me permet de créer un espace sécurisé où mes clients peuvent explorer leurs émotions en toute confiance.

Ces 10 ans en tant que sophrologue n'ont pas été exemptes de défis personnels. J'ai traversé des épreuves de vie qui m'ont confronté à mes propres limites et m'ont incité à entreprendre un profond cheminement intérieur. Ces défis ont été autant de catalyseurs pour mon développement personnel et ont renforcé ma conviction dans les bienfaits de l'accompagnement thérapeutique.

Au fil des années, j'ai appris à écouter ma propre boussole intérieure me guidant sur le chemin de la croissance et du bien-être. Cette boussole m'indique la voie à suivre, que ce soit dans ma pratique professionnelle ou dans ma propre quête de sérénité.

Aujourd'hui, forte de cette expérience, je suis honorée de pouvoir accompagner mes clients sur le chemin de la découverte de soi, de la gestion du stress et de l'épanouissement personnel.



L'art de se recentrer, tout simplement

Et si vous preniez un moment pour souffler, vraiment ? La sophrologie, c'est une invitation à ralentir, à écouter ce qui se passe en vous, sans jugement. À travers des exercices simples de respiration, de relâchement du corps et de visualisation, elle aide à apaiser le mental, détendre les tensions, retrouver de l'énergie. Elle permet de mieux gérer le stress, d'accueillir les émotions avec plus de douceur, et de se reconnecter à ses ressources intérieures.

C'est une pratique qui s'adapte à chacun, sans performance ni pression. Un temps pour soi, pour retrouver de l'équilibre, reprendre confiance, et avancer plus sereinement dans le quotidien.

L'eau source de bien-être

L'eau possède des vertus thérapeutiques reconnues depuis des millénaires. En apesanteur, le corps se libère de ses tensions musculaires, les articulations sont soulagées et la circulation sanguine est activée en douceur. La chaleur de l'eau favorise la détente profonde, diminue le stress et stimule la production d'endorphines, ces hormones du bien-être. Sur le plan émotionnel, l'eau agit comme un véritable cocon, sécurisant et enveloppant, propice au lâcher-prise et à la reconnexion à soi. Elle devient ainsi un véritable support pour accompagner les processus de régulation physique, mentale et émotionnelle.

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 BIENFAITS

1

Lâcher prise facilité par l'eau et la sophrologie

2

Soulagement du stress et de l'anxiété en milieu aquatique

3

Meilleure connexion au corps grâce à l'apesanteur

4

Bien-être articulaire et musculaire par l'effet de l'eau

5

Soutien à la rééducation post-traumatique et post-opératoire

6

Réduction des douleurs chroniques

7

Effet anti-fatigue et revitalisant

8

Reconstruction de l'image de Soi suite à un événement traumatique

9

Et bien d'autres...

Centres de soins et de rééducation

- Centres de rééducation fonctionnelle (CRF)
- Hôpitaux ou cliniques (service de kinésithérapie ou balnéothérapie)
- Centres de soins de suite et de longue durée (SSR)
 - Maisons de repos ou de convalescence
 - Établissements spécialisés dans les soins post-opératoires ou neurologiques

Centres de bien-être et spas thérapeutiques

- Spas ou thermes avec piscine calme et chauffée
 - Centres de thalassothérapie
 - Espaces bien-être en hôtel ou en gîte rural pour retraites



Structures sportives

- Clubs sportifs
- Centres de préparation physique ou coaching sportif
- Salles de sport avec espace aquatique ou bassin détente
- Centres de rééducation du sport ou cliniques du mouvement
- Stades ou complexes multisports partenaires de soins de récupération

Piscines municipales ou associatives

- Bassins thérapeutiques en dehors des heures d'affluence
- Piscines partenaires d'associations de santé ou de développement personnel



 **Monica MEDEIROS**

Centre 48
48 avenue du Général de Gaulle
91180 Saint-Germain-Lès-Arpajon

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