

## Nouveau au Pôle santé

# Ouverture d'un cabinet de sophrologie

Depuis le 10 octobre, Laure Levionnois a ouvert son cabinet de sophrologie au Pôle santé. Infirmière de formation, elle a exercé en bloc opératoire puis en santé scolaire. C'est un problème de santé qui l'a amenée à la sophrologie. Le bien être que cette technique lui a apporté l'a conduite à reprendre ses études pour passer le certificat de sophrologue professionnelle (CSP) et ouvrir son cabinet. « *Mon parcours qui m'a amenée à m'occuper du corps par les soins et la sensibilisation sur la santé m'a paru incomplet sans y ajouter le bien être. Tout ceci est complémentaire. En effet, la sophrologie favorise la détente musculaire, mentale et permet une meilleure gestion des émotions* » déclare-t-elle. Cette technique, encore méconnue,

est un ensemble de relaxation dynamique dont la base est la respiration. Des exercices respiratoires permettent à la personne de prendre conscience de sa respiration et de respirer de façon plus efficace. Différents mouvements synchronisés amènent ensuite, à une perception plus juste de son corps : gestion du stress, de la douleur, amélioration de la concentration, préparation à un examen, récupération après un entraînement ou une compétition sportive...

La sophrologie est complémentaire à un suivi médical ou psychologique mais ne le remplace en aucun cas. Laure Levionnois exerce le mercredi après-midi de 14h à 19h sur rendez-vous. En partenariat avec Active, elle propose un atelier de 7 séances le lundi après-midi de 14h à

15h30 (complet actuellement, le prochain atelier sera en 2017). La séance peut être individuelle ou en petit groupe, au cabinet ou à domicile. Elle s'adresse à tous : des enfants à partir de 6/7 ans jusqu'aux personnes âgées sans limite d'âge. Parallèlement, Laure Levionnois propose, à compter du 23 novembre, deux ateliers : « *sophrologie et détente* » pour favoriser la détente et mieux gérer le stress et les émotions ainsi que « *sophrologie et sommeil* » qui permet, par des techniques simples et accessibles à tous d'améliorer la qualité du sommeil. Ces ateliers, composés de 4 séances d'une heure, ont lieu au Pôle santé de Villaines, par petit groupe de 4 personnes au tarif de 15€ par séance et sur inscription préalable. Contact : Laure



Laure Levionnois propose un ensemble de relaxation dynamique dont la base est la respiration.

Levionnois 06 48 05 86 73 ou sur le site <http://sophrologue-levionnois.fr>.

## 3 QUESTIONS À Laure Levionnois

### Une sophrologue à la Maison de santé

Laure Levionnois a rejoint depuis peu l'équipe pluridisciplinaire de la Maison de santé de Fresnay-sur-Sarthe.

#### 1 En quoi consiste la sophrologie ?

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation dynamique qui favorisent la détente musculaire et mentale et permettent une meilleure gestion des émotions. Grâce à des exercices respiratoires, on arrive à une perception plus juste de son corps, qui permet de prendre plus de recul par rapport à ses problèmes. La sophrologie permet de mieux gérer son stress, ses douleurs, d'améliorer sa concentration, de mieux récupérer après une compétition, de retrouver confiance en soi... L'objectif, c'est que la personne devienne actrice de son bien-être.

#### 2 Quel est votre parcours ?

J'ai quinze années d'expérience dans la santé et l'éducation à la santé. J'ai travaillé en tant qu'infirmière en bloc opératoire et infirmière scolaire. Puis j'ai été coordinatrice et responsable de projets dans une association d'éducation à la santé. J'ai suivi deux ans et demi de formation au centre de formation des sophrologues professionnelles de Caen. Ces dernières années, la sophrologie est devenue pour moi, une pratique quotidienne personnelle.



Laure Levionnois.

#### 3 Pourquoi avoir choisi Fresnay ?

Pendant ma formation, j'avais eu connaissance de maisons de santé à Fresnay et Sougé. Or il est très important pour moi de travailler en équipe de façon complémentaire ; la santé globale ne peut être atteinte qu'avec une approche pluridisciplinaire. J'ai donc rencontré M. Rallu, le maire de Sougé-le-Ganelon, dès janvier 2016. De par notre territoire limitrophe Orne Sarthe, Mayenne, Je souhaitais proposer ces techniques aux populations des trois départements. Ces démarches se sont faites en parallèle avec celles entreprises en Mayenne pour intégrer le pôle santé de Villaines-la-Juhel.