



**Mélanie Sené**

Sophrologue & Praticienne Massage Assis

## **“ Petit guide de préparation ”**

### **Bien préparer votre séance de Sophrologie en Visio**

**Pour profiter pleinement de cette parenthèse de bien-être, voici quelques conseils simples pour préparer votre espace:**

#### **1- Votre environnement**

- **Le calme:** Choisissez une pièce où vous ne serez pas dérangé(e). (Prévenez votre entourage, coupez les notifications de votre téléphone.)
- **Le confort:** Installez-vous sur une chaise confortable ou un fauteuil avec un dossier. Gardez un plaid à portée de main, car la température du corps baisse souvent pendant la relaxation.

#### **2- L'aspect technique**

- **La connexion:** Assurez-vous d'avoir une connexion internet stable.
- **L'image:** Placez votre caméra de manière à ce que je puisse voir le haut de votre corps et votre visage.
- **Le son:** Si possible, utilisez des écouteurs ou un casque. Cela permet une meilleure immersion et une voix plus claire.

#### **3- Avant de commencer**

- **Connectez-vous** 2 ou 3 minutes avant l'heure prévue via le lien Google Meet reçu par mail.
- **Munissez-vous** d'un verre d'eau et, si vous le souhaitez, de quoi prendre quelques notes après la séance.



06.15.05.72.76



senemelanie.sophrologie@gmail.com

