



Formée à l'Institut de la Formation à la
Sophrologie de Paris

Expérience professionnelle de plus de 20 années
dans le secteur médico-social, dont 10 auprès de
personnes souffrant de maladies
neurodégénératives
et de leurs aidants

Siret 893 056 291 00014

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie



Faites une pause sophrologie !
06 25 79 27 61

gaelledorado.sophro@orange.fr

Orléans & Métropole
La Ferté St A., Lamotte-B. etc.
Cabinet à Vouzon

www.gaelle-dorado.fr

« ne pas jeter sur la voie publique »



Gaëlle Dorado
Sophrologue
06 25 79 27 61

Devenez acteur de votre bien-être !

Bien-être au
quotidien
stress,
sommeil,
confiance,
détente...

Préparation
mentale
examen,
permis,
accouchement

Mieux vivre son
traitement
médical
douleurs,
image de soi...

www.gaelle-dorado.fr

www.gaelle-dorado.fr

Devenez acteur de votre bien-être !

La sophrologie, une méthode facile et accessible à tous

Vous avez en vous les ressources pour atteindre votre objectif, le parcours d'accompagnement vous permettra de trouver les clefs

Des exercices simples basés sur la respiration, la détente musculaire, la visualisation positive

Quelques séances suffisent pour être autonome grâce à un accompagnement personnalisé



Vous accompagner pour retrouver du bien-être, vous détendre, améliorer votre sommeil, gérer vos émotions, vous préparer à un évènement, mieux vivre votre traitement médical, votre rôle d'aidant...

Séances individuelles à mon cabinet ou à votre domicile

Séances groupe

Ateliers sophro/yoga, sophro/balade...

