

« Tu n’y verras clair qu’en regardant en toi...

Qui regarde l’extérieure, rêve...Qui regarde en lui-même, s’éveille. »

Car Gustav Jung

Après 12 années de vie professionnelle dans le prêt-à-porter de luxe, expérience qui m’a permis d’être attentive et à l’écoute de chacun, m’a donné l’envie dès 1996 de m’orienter vers une profession me permettant d’écouter et d’aider les autres.

Une voie tournée vers l’autre, vers l’accompagnement et la transmission

Elle me permet aujourd’hui d’apporter écoute et soutien aux personnes.

Mes formations

Sophrologue Certifiée de l’école de sophrologie Caycédienne

Diplômée d’un master international Andorran de l’Académie de sophrologie Caycédienne .

Formée et certifiée- Sophroanalyse et comportementale du DR Claude Imbert .

Formée et certifié Relaxation pour enfants et adolescents de Geneviève Manent.

La sophrologie

Elle a été fondée en 1960 en Espagne par un médecin neuropsychiatre d’origine colombienne, le Docteur Alfonso Caycedo.

La Sophrologie : qu'est-ce-que c'est ?

Son approche humaniste lui permet de prendre en compte la personne dans sa globalité.

Son objectif est la recherche de la sérénité...d’une part pour l’accentuer...et d’autre part pour atténuer ce qui peut la perturber.

Son but est de prendre conscience de ses propres ressources et possibilités en :

Développant l'estime de soi, la confiance en soi, et ainsi 'nous sentir bien dans sa peau',
Actualisant et optimisant nos ressources personnelles, pour redonner sens à nos projets de Vie,
Mobilisant nos potentiels latents, pour nourrir et enrichir notre quotidien, le rendre plus créatif,
Développant notre mémoire, notre concentration, pour plus d'efficacité.

Inscrite dans une démarche de développement personnel... il s'agit d'un nouveau regard porté sur soi... sur les êtres, sur les choses....

C'est une démarche qui invite à devenir acteur de sa vie.

Consultations :

Vous êtes stressé(e), anxieux(se), des émotions négatives vous envahissent ou vous êtes dans un passage difficile de votre vie ...

Je vous propose de vous accompagner pour retrouver vos ressources, vos ancrages et votre espace de sécurité pour avancer en pleine sérénité.

L'apprentissage et la pratique d'une respiration plus ample vous aidera à prendre votre envol.

Au cours de la séance je suis à votre écoute pour mieux définir vos besoins, vos souhaits et éclairer votre chemin en fonction de vos aspirations, toujours dans le respect de qui vous êtes.

Ces consultations concernent plus particulièrement :

- La parentalité
- Le stress
- Le sommeil
- La préparation aux examens
- Les HP
- Les enfants
- Parkinson
- Les acouphènes

La séance

Je propose des séances de groupe et/ou en individuel ainsi que sous forme d'ateliers à thème.

La première séance est d'une durée de 1H30

Les séances suivantes sont d'une durée de 1H.

Les séances se pratiquent assis ou debout et se déroulent selon le protocole suivant :

-Un temps d'échange : Il s'agit durant ce moment d'exprimer ses besoins et ses envies. Il permet aussi d'indiquer son état général qu'il soit physique ou émotionnel.

- Explication du contenu de la séance.
- La pratique : nous travaillons sur différentes respirations et sur notre posture (ancrage) ainsi que notre concentration. Nous poursuivons par une série d'exercices qui nous permettent de libérer nos tensions. Nous terminons par une visualisation positive.
- Un temps de partage sur nos sensations et perceptions qui ont émergées durant notre pratique.