

Accompagnement pour faire face aux épreuves de la vie

Méthode psycho-
corporelle qui
améliore :

1 / Le bien-être

2 / Le Potentiel

3 / La qualité de vie

La Sophrologie et l'EFT
sont complémentaire, en ce
qui me concerne et pour
approfondir au mieux mon
accompagnement.

Mes protocoles allient les
deux techniques.

Ce qui permet une prise en
charge efficace selon le
client.



Faire face aux épreuves de la vie

Décès, séparation, perte d'emploi, reconversion, conflit familial...

La vie nous confronte parfois à **des situations** qui nous **déstabilisent** profondément.

Ces moments peuvent nous faire **perdre nos repères, notre confiance, notre énergie.**

Moi aussi, j'ai traversé une épreuve.

En 2010, j'ai été victime d'un accident de la circulation qui a bouleversé ma vie.

J'ai dû affronter **la douleur**, accepter une limitation motrice, à affronter **mes peurs, renoncer** à certains projets personnels et professionnels, et **surtout apprendre à me reconstruire.**

Quelle technique de développement personnelle m'a aidé ?

La **sophrologie** m'a alors aidée à :

- Accueillir mes émotions et apaiser mes douleurs,
- Prendre du recul face aux changements,
- Retrouver confiance et sérénité,
- Transformer la peur et le jugement des autres en force intérieure.
- Accepter à recevoir de l'aide moral et matériel.
- A orienter différemment mes projets personnels et professionnels plus sereinement.

Accompagnement
pour faire face aux
épreuves de la vie

Méthode psycho-
corporelle qui
utilise :

Des points méridiens
par l'accupression .

L'EFT est une
technique
psychocorporelle qui
travaille sur les
blocages émotionnels
liés à des événements
passés, présents ou
futurs.



Plus tard, l'EFT est venue enrichir ce chemin.

Cette pratique m'a permis de libérer les empreintes émotionnelles plus profondes, celles qui retenaient encore la peur d'affronter la justice, de revisiter l'accident, de revivre ce passé.

Peu à peu, j'ai senti les blocages se délier, les poids s'alléger, la paix revenir.

De l'épreuve à la lumière

De cette expérience est née une méthode, un accompagnement empreint d'humanité, de douceur et d'écoute.

Une alliance entre la sophrologie, l'EFT et une approche holistique du mieux-être.

Aujourd'hui, j'ai à cœur de transmettre ces outils qui m'ont tant aidée et aidée beaucoup de mes clients, pour guider chacun vers un **équilibre plus juste, un apaisement profond et une confiance retrouvée.**

Parce qu'au-delà de la douleur, il y a toujours une part de lumière prête à renaître.

Et parfois, il suffit d'un souffle, d'une présence, d'un accompagnement pour la laisser s'éveiller.

Je vous invite à prendre rendez-vous afin de :

" Au cœur de chaque épreuve se cache une nouvelle version de soi."