



STÉPHANIE CLERC



SOPHROLOGIE

Caucédienne

Entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être par le biais de techniques de relaxation dynamique et de respiration

- La sophrologie permet d'accéder à une nouvelle conscience de soi.
- Par la pratique régulière, elle favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit et des états émotionnels.
- Elle permet de se découvrir, d'être conscient de soi, des autres et du monde qui nous entoure, par un travail sur les valeurs : dignité, confiance, responsabilité, espoir...
- Au quotidien, elle permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie, tant sur le plan personnel que professionnel, en développant une attitude positive face aux difficultés.



Un entraînement qui accompagne chaque étape de vie :

ENTREPRISE

Dans une démarche de qualité de vie au travail :

- Améliorer, optimiser la santé et la performance des collaborateurs
- Prévenir les risques psycho-sociaux
- Gérer le stress
- Aider à se positionner lors de difficultés pour gérer les crises et les conflits
- Aider à la cohésion et au travail en équipe
- Aider à la prise de recul et de décisions
- Se dépasser et développer sa créativité
- Se préparer aux prises de parole

ENFANTS / ADOLESCENTS

- Apprendre à s'adapter aux changements par une ouverture de conscience corps/esprit
- Renforcer les attitudes et les valeurs positives
- Se préparer aux concours et aux examens
- Aider à la concentration et à la mémorisation
- Améliorer les comportements des troubles de l'attention (TDAH et HP)
- Apprendre à exprimer ses émotions et les dépasser
- Prévenir le harcèlement scolaire
- Gérer les Phobies scolaires
- Améliorer la qualité du sommeil

SANTÉ

- Retrouver une énergie physique et mentale : Anxiété, Burn-out, dépression...
- Améliorer les troubles du sommeil
- Aider à dépasser les étapes de la vie : maternité, parentalité, séparation, accompagnement de fin de vie, deuil...
- Gérer ses douleurs et libérer les tensions
- Apaiser la maladie : chronique, auto-immune, dégénérescence neuronale...
- Apprendre à intégrer son schéma corporel (handicap...)
- Accompagner les interventions chirurgicales en pré et post-opératoire
- Améliorer les troubles du comportement : alimentaire, phobies, addictions...

ADULTES

- Améliorer la confiance et l'affirmation de soi
- Apprendre le savoir être et le lâcher prise
- Accompagner les changements de vie personnelle et professionnelle
- Préparer ses entretiens d'embauche, recherche d'emploi ou de reconversion
- Porter un autre regard sur soi et sur le monde
- Devenir pleinement acteur de sa vie et de ses choix



MÉDITATION

Pleine Présence

État de conscience qui permet de focaliser son attention sur l'instant présent pour se libérer de l'anxiété
MBSR / Mindfulness - Cohérence cardiaque

- La méditation permet de contacter et de développer nos ressources, notre capacité de résilience, notre clareté d'esprit, notre calme intérieur, notre liberté, notre bienveillance.
- Elle entraîne l'Esprit à se libérer du flot des pensées tout en régulant l'état émotionnel.

Apprendre à
Lâcher Prise

Maîtriser les
Émotions

S'ancrer dans
l'Instant Présent

APAISEMENT DE L'ESPRIT



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

EFT - Emotional Freedom Technic

Accompagnement dans la recherche de soi pour un Mieux-Être
Développement de son corps spirituel

- Découvrir son pouvoir de l'intuition, le conscientiser et le renforcer dans la vie quotidienne.
- Apprendre à se positionner et à s'affirmer pour réaliser sa mission de vie.

Apprendre à
se connaître

Prendre conscience
de soi et des autres

Exprimer
son potentiel

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI



STÉPHANIE CLERC

Thérapeute depuis plus de 20 ans

- Sophrologie Caycédienne
Master Spécialiste Sofrocay
- Méditation Pleine Conscience
MBSR Ecole de la Présence Lyon
- EFT - Emotional Freedom Technic
- Soins Métamorphiques
- Iridologie - AFIR/DIRMA

**Consultations individuelles
cabinet - téléconsultations**

**Ateliers à thèmes
Séances de groupes**

**Interventions en entreprises
groupes scolaires
structures médicales**



26 bis boulevard Pinel - 69003 LYON

Accessible Tram, Métro, Bus

+33 6 60 51 39 03

www.stephanieclerc.com