

STÉPHANIE CLERC



SOPHROLOGIE

Caycédienne

Entrainement 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 entrainement 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.



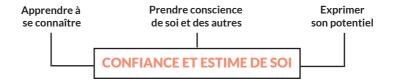
 \mathfrak{T}

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.





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

