

Newsletter n°1 - Juin 2021

Bonjour à toutes,

Je suis très heureuse de vous envoyer ma toute 1ère newsletter !

Je vous remercie d'être mes premières lectrices et je me réjouis de vous faire découvrir mes activités de sophrologue au cabinet et mes activités tournées davantage vers le monde du travail, plutôt avec ma casquette de formatrice. Il y aura également des partages plus personnels.

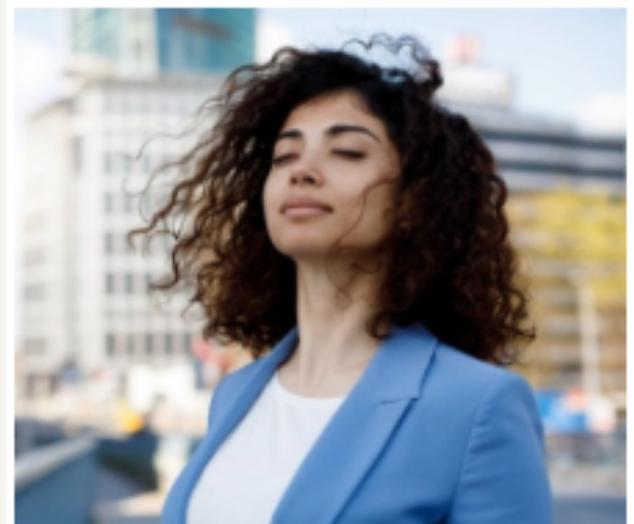
Je commence cette expérience à tâtons, emplie de confiance et de gratitude. Symboliquement, j'ai choisi la date du 21 juin, 1er jour de l'été qui représente la vitalité, l'abondance, la renaissance ou encore la sociabilité. Des symboles forts s'il en est au vu de la période que nous traversons depuis plusieurs mois maintenant.

Je vous propose de récolter les graines semées au printemps... d'aller chercher dans votre intériorité, de vous recentrer sur votre monde individuel pour venir nourrir votre présence au monde. Comment ?

Peut-être en prenant le temps de porter votre attention à votre environnement, et de faire appel à vos sens.

A tous vos sens...

Voir. Entendre. Sentir. Goûter. Toucher.



Dans cette optique, je vous propose 2 possibilités, sur inscription :

* un cycle de 3 séances collectives dans un cadre exceptionnel au [Manoir de la Manantie](#) à Lezoux, à compter du mercredi 23 juin, puis les lundis 28 juin et 5 juillet de 10 à 11h00.

Ce cycle sera axé sur l'**exploration de vos sens** et se déroulera en extérieur. Le groupe est ouvert à 9 personnes et il reste quelques places.

Tarif du cycle : 90€ (inscription jusqu'à demain)

* un cycle de 3 séances au studio [Le Chat Tête en Haut](#) à Clermont, dès la semaine prochaine. Compte tenu de la situation, j'ouvre les séances à 5 personnes.

2 créneaux possibles pour ce cycle "**Reconnexion à soi**" :

- les lundis 28 juin, 5 et 12 juillet, de 12h30 à 13h30,
- les mardis 29 juin, 6 et 13 juillet de 18 à 19h00.

Tarif du cycle : 75€



Mon actualité

Accompagnement individuel

J'accompagne tous publics, à partir de 6 ans et je vous accueille au cabinet (en séance individuelle uniquement dans le contexte actuel) et en visio-séance du mardi au samedi.

Accompagnement collectif

Pour le moment, je propose uniquement des visio-séances, pour 4 personnes à 10 personnes.

Je vous propose régulièrement des cycles thématiques via mes Réseaux Sociaux ou sur mon site !

Dès le mois de septembre, je vous accueillerai pour des séances collectives thématiques au studio [Le Chat Tête en Haut](#) :

- le mardi de 10 à 11h15,
- le mercredi de 12h15 à 13h30.

Plus d'informations sur les modalités et les thématiques dans la prochaine newsletter.

Une de mes spécificités ?



Ayant des troubles de l'audition et vivant moi-même ce désagrément, j'ai commencé à me spécialiser dans l'accompagnement des personnes souffrant d'acouphènes, avec Patricia Grévin.

Je suis référente pour l'Auvergne du [Pôle Sophrologie Acouphènes](#).

A ce titre, je me suis rendue au [colloque de l'AFREPA](#) (Association Francophone des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie) les 4 et 5 juin à Montpellier.

Je suivrai 2 journées de formation en juillet, axées sur l'hyperacousie, puis en septembre sur la maladie de Ménière notamment.

Plus d'information prochainement.

Une autre facette de mon activité ?

Je propose des ateliers et des actions de formation à destination des entreprises, des collectivités et des associations, axées sur l'« amélioration de la qualité de vie au travail » (AQVT) et la prévention des risques psycho-sociaux » (RPS).

J'interviens auprès des managers/responsables et/ou de leurs équipes.

Je m'appuie sur le potentiel des participant.es grâce à des mises en situation, des brainstorming et bien sûr des apports de contenus, etc. afin que chacun puisse développer ses compétences.

Je propose également ces prestations en visio ou en mixant les modalités en présentiel et en visio.



Et en ce moment...

Mes lectures :

Journal d'un touriste du bonheur - Jonathan Lehmann

Intuitio - Laurent Gounelle

Mes podcasts :

Métamorphose, accessible sur toutes les plateformes. J'ai récemment écouté celui de Laurent Gounelle (encore lui !).

Charles Pépin : une philosophie pratique. Par exemple : qu'est-ce qui nous relie vraiment ?

Mes émissions radio :

Boomerang sur France Inter par Augustin Trappenard.

Je suis fascinée par la dimension "sophro" d'Augustin et de ses invités !

Mes centres d'intérêt :

La PNL (programmation neuro-linguistique)

Et le retour des terrasses ! Je vous laisse juges d'établir votre hiérarchie, la mienne est toute faite ;-)

Et je ne peux pas faire autrement dans ma 1ère newsletter ! Mon hymne !



Ben Mazué - J'arrive (Clip officiel)



À regarder ...



Partager



Regarder sur  YouTube

Je vous invite à me faire vos retours, à commenter mes posts sur les Réseaux Sociaux, à me faire savoir ce qui vous a plu ou non, les thématiques que vous aimeriez voir ici...

Cela me permettra d'alimenter mes publications et de vous proposer des contenus.

Prochaine newsletter fin août / début septembre :-)

Belle journée !

Retrouvez-moi sur les Réseaux



Inspire, expire... Respire ! Tu as déjà toutes les réponses !



*Dans le métier de cuisinier, il faut savoir éveiller tous les sens. Une émotion se crée aussi bien avec le visuel que la dégustation, le toucher, l'odorat, le goût...
tout doit être développé.*

Joël Robuchon (et oui, passion Gastronomie !)

10 Avenue de l'Allier, 63370
Lempdes, France
06 42 06 75 51

Mon site 