

## Newsletter n°2 - Août-Septembre 2021

Bonjour à toutes,

Je suis heureuse de vous retrouver en cette rentrée et j'espère que vous avez passé un bel été (qui n'est pas encore tout à fait terminé).

Je vous remercie pour vos retours ! Cela conforte mon envie de partager avec vous un peu de mon quotidien professionnel, de mes projets et de mes coups de cœur.

Je vous parle aujourd'hui de ce qui va se passer en cette rentrée et vous présente les différents accompagnements dont vous allez pouvoir bénéficier. Et bien sûr, quelques partages plus personnels pour évoquer mes "coups de cœur" du moment.

Bonne lecture !

### AGENDA

#### Sophro-pause en visio

Je vous propose de prendre 20 minutes par semaine pour expérimenter la sophrologie avec une orientation détente, relaxation/dynamisation, méditation afin de prendre du temps pour vous.

2 créneaux une semaine sur 2, en visio avec Zoom, à partir du 20 septembre \*:

- lundi de 13h00 à 13h20,
- mardi de 7h00 à 7h20.

12 € / séance (virement/pay pal).

Contactez-moi via le [formulaire de contact](#), par [mail](#) ou via [mon site](#) pour en savoir plus !

\* sauf la semaine du 1er novembre

#### Accompagnement collectif

Vous le savez peut-être, la sophrologie est avant tout une pratique collective ;-)! C'est d'ailleurs en partie pour cela que j'ai choisi cette méthode. Voir émerger les prises de conscience, observer les partages et les échanges qui se développent lors des accompagnements collectifs, c'est une des choses que je préfère dans mon quotidien de sophrologue.

Pour le moment, compte tenu du contexte, je propose depuis mon cabinet des visio-séances, pour 4 à 10 personnes. Je mettrai prochainement un planning à disposition avec des thématiques qui émergent des accompagnements individuels au cabinet et qui peuvent être reprises de façon collective.

Dès le 21 septembre, je vous accueillerai au studio de Capucine, [Le Chat Tête en Haut](#) à Clermont. Compte tenu du contexte actuel, le nombre de places est pour le moment limité à 5 personnes.

2 créneaux possibles pour des cycles thématiques de 5 séances :

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

Retrouvez les modalités sur [mon site](#) (planning, thèmes et tarifs).

Les dates à retenir pour avoir des informations sur mes interventions au Studio et me rencontrer :

- samedi 11/09, forum des associations, place de Jaude à Clermont,
- dimanche 12/09, portes ouvertes au studio, de 15h00 à 18h00.

## Un accompagnement Parents/Adolescents

Vous avez un ado à la maison, idéalement entre 14 et 17 ans ? Vous habitez Cébazat, Clermont ou alentours ?

Vous avez envie :

- de vous (re-)connaître,
- de partager vos expériences avec votre ado et d'autres familles,
- d'expérimenter de nouvelles techniques pour trouver celles qui vous conviennent,
- de poser un nouveau regard sur vous, comme sur votre ado...

Alors les ateliers que je propose sont pour vous !

Au programme : gérer vos émotions et votre stress, boostez votre confiance tout en comprenant mieux les fonctionnements de votre ado et sa manière de vivre ses émotions, son stress et son rapport à la confiance en soi.

3 cycles gratuits, composés de 5 ateliers de 1h30 à 2h00 répartis sur 2021/2022. Ces cycles sont accessibles pour 10 personnes (5 duo parent/ado). Un seul engagement : suivre un cycle complet.

Pour plus d'information, c'est [ici](#) et sur le [blog de l'Agartha](#) !



## INTERVENTION ET FORMATION EN ENTREPRISE

Avant d'être sophrologue, j'ai été formatrice pendant plus de 20 ans et je souhaite combiner ces 2 casquettes pour intervenir dans le monde de l'entreprise, mais également les collectivités ou encore les associations. Avec cette double casquette, je peux notamment proposer des actions de formation orientées "amélioration de la qualité de vie au travail" à distance, comme en présentiel.

Par exemple, je vais prochainement animer atelier de 2h00 auprès des salariés d'une agence d'assurances sur la thématique de la régulation du stress professionnel.

Je vais également proposer 6h00 de formation à des aides à domicile pour les accompagner dans leur gestion du stress et des émotions dans leur quotidien professionnel en tenant compte du contexte sanitaire actuel.

Vous souhaitez en savoir plus sur cette facette de mon activité ? [Contactez-moi](#) !



## ET EN CE MOMENT ...

*Mes lectures : j'ai commencé il y a peu la méthode RAIN de Tara Brach, professeure de méditation. Elle y propose 4 étapes pour gérer nos émotions : reconnaître, accepter, investiguer et nourrir. Je vous ferai un retour quand j'aurai terminé.*

*Mes séries : grosse erreur, je suis retombée sur Six Feet Under, LA MEILLEURE SERIE DE TOUS LES TEMPS. Quoi ?! Vous ne l'avez pas vue ???? Vous n'avez plus le choix !*

*Mes podcasts : La petite voix, proposée par Herveline Denis. Alors, c'est vraiment au choix. Récemment, j'ai écouté ceux où elle échange avec Thierry Janssen. Son parcours est incroyable.*

*Une série a été proposée pendant les différents confinements avec un intitulé commun : "Respirer avec...". Tout un programme.*

Mes émissions radio : pour changer (blague), j'écoute France Inter (en podcast la plupart du temps) et les émissions estivales sont top ! Un petit faible pour Sous le soleil de Platon animé par Charles Pépin. J'ai particulièrement apprécié les émissions avec Fabrice Midal (philosophe) , Martin Luminet (chanteur) ou encore Bruno Verjus (chef cuisinier).

Il a même reçu le monsieur qui chante là, dessous ;-)

Ma chanson de l'été (voire de toute l'année !), c'est donc ça !



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 en octobre :-)

Belle journée et soyez curieuses : expérimentez ;-)

Retrouvez-moi sur les Réseaux



Inspirez, expirez... Respirez ! Vous avez déjà toutes les réponses !

---

*La musique est la langue des émotions.*  
Emmanuel Kant

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

Mon site [→](#)