

Mon corps m'a souvent parlé, réveillé dans le passé. La médecine traditionnelle ne pouvant plus rien pour m'aider à gai-rire de mes divers bobos, douleurs, tensions, ou maladies... Je me suis alors tournée vers les médecines alternatives pour m'aider à me soulager.

Après ces multiples expériences et au bout de 3 années à apprendre à mieux me connaître grâce à une psychothérapie j'ai découvert les clés de la confiance, et que c'était possible de vivre une vie légère et sereine.

J'ai voulu transmettre à mon tour.

J'ai commencé à me former dans le développement personnel et obtenu mon diplôme de Maître Praticienne en PNL.

Puis j'ai cherché une formation structurée et structurante. Je voulais me former à un **métier** qui permettrait d'aligner le corps et l'esprit, une formation qui puisse me donner suffisamment d'outils pour accompagner l'humain dans sa globalité que ce soit en individuel ou en groupe...

Je me suis dirigée vers la sophrologie et l'EFS de La Réunion. J'ai obtenu le Titre de Sophrologue, reconnu RNCP en mars 2017.

J'ai fait mon stage de fin d'étude dans le monde des startups et de l'entrepreneuriat, dans le milieu de l'économie sociale et solidaire grâce à une rencontre.

Rencontrer Anna, cette entrepreneure du changement m'a donné envie de mettre mon savoir-faire et mon savoir-être de sophrologue au service de ceux qui veulent contribuer, à leur échelle, à un Monde meilleur, ceux qui veulent être acteur du changement.

J'ai vu Anna entreprendre, s'épuiser, et abandonner son projet.

C'est comme ça que j'ai décidé d'accompagner les entrepreneurs du changement, les thérapeutes, les coachs, les sophrologues.

Poussée par la soif d'apprendre et le désir d'offrir **un accompagnement sur mesure** aux entrepreneurs/à la réalisation de projet, je me suis formée au web **marketing**, à la stratégie, à la communication. J'ai intégré l'ESCP Europe Business School, une formation pour manager/dirigeant pour continuer à monter en compétences en gestion et en management d'entreprise.

Je me suis fait coacher par des experts en **stratégie web** pour **aligner** ce que je voulais à qui je suis.

Mes différentes expériences m'ont permis d'enrichir mes connaissances et monter en compétences dans divers sujets/utilisation d'outils qui me passionnent : Intelligence collective, Innovation managériale, Entrepreneuriat de sens, Stratégie d'entreprise, Gouvernance partagée...

Grâce à ces formations et à ces différentes expériences, j'accompagne l'entrepreneur, le thérapeute, le coach, le sophrologue déjà en activité, ou qui a envie de se lancer, à réaliser son projet et à **trouver l'équilibre pro/perso et une sécurité financière en apprenant à :**

- 1) Prendre soin de soi pour rester lucide et prendre des décisions alignées
- 2) Identifier sa signature unique pour s'épanouir dans son activité et faire la différence sur son marché
- 3) Trouver un modèle économique qui soit écologique pour soi, sa famille et qui assure le développement et la pérennité de son activité

Ce sont les 3 piliers de mon accompagnement et les meilleurs conseils que je puisse donner.