

Diplômée en Septembre 2018

Arrivée dans cette formation après avoir longtemps cherché un futur métier en adéquation avec ma vie de maman mais aussi avec mon envie d'accompagner les autres. Les mots : formation, santé, bien-être, réunion dans le moteur de recherche ont suffi : Ecole Française de Sophrologie est apparue sur mon écran et c'était une évidence !

Mon stage professionnel pour l'obtention de mon diplôme de Sophrologue a été fait avec une association qui accompagne les enfants en difficultés scolaires mais aussi familiales, et sociales. Celui-ci avait été proposé à l'équipe encadrante et accompagnante de l'association dans l'intention d'un équilibre général.

L'accompagnement de l'humain est au cœur de mon métier. Mon parcours m'a menée à me spécialiser auprès des publics enfants (4/11 ans), sportif de haut niveau et TCA.

La Sophrologie est un art de vivre au quotidien. L'écoute de moi-même me permet de connaître lorsque je suis alignée ou lorsque je ne le suis pas. Trouver le juste équilibre est cependant une recherche de chaque jour.

Maman de 4 enfants, auto-entrepreneuse, j'organise mon temps et le module à ma convenance en me laissant porter par mes envies, celles de ma famille et les demandes et besoins des clients.

Je vis aujourd'hui en faisant ce que j'aime et cela se ressent dans ma façon de bouger, parler, d'être tout simplement.

J'ai tout construit sans aucun bagage financier, je peux me dégager un salaire convenable. Quelle fierté !

Une bonne gestion est cependant nécessaire.

Des idées ou des conseils ? S'écouter ! Savourer l'instant, chaque petit moment. Faire des temps de pause et observer sans jugement nos actions, les mouvements de la vie, les autres, le monde. Vivre pleinement.