

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Praticienne en Sophrologie Diplômée

Ecole Belge de Sophrologie Dynamique®

Membre de l'Association Européenne de Sophrologie

Membre de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

Engagée dans un cursus de Maître Praticien en Sophrologie Dynamique®

Coach Professionnelle Certifiée

Coaching Ways International®

Membre de l'International Coach Federation

Plus d'informations...



www.kazuki.eu

info@kazuki.eu

+32 (0)497 10 00 50

Sophrologie & Développement personnel



Kazuki 

La Sophrologie Pour vivre en harmonie

La Sophrologie est une méthode simple, efficace dont les exercices de respiration, de relaxation et les visualisations positives permettent de se libérer des tensions, de mieux gérer son stress et ses émotions. Elle fait partie des techniques de développement personnel qui visent à la transformation de soi et apprennent à Vivre le Moment Présent.

La Sophrologie fait partie des méthodes psychocorporelles bienveillantes qui permettent un travail de développement personnel allant bien au-delà de l'état de relaxation qui lui permet d'accéder à un état modifié de la conscience.

La Sophrologie permet de développer ses valeurs existentielles, sa personnalité, sa créativité, ses aptitudes... Elle agit sur le développement personnel en permettant de se rencontrer soi-même, de s'approprier et de vivre en harmonie.

En Coaching, il m'arrive, régulièrement, de mixer ma compétence de Coach à la Sophrologie afin d'améliorer les prises de conscience et favoriser la mise en action des ressources découvertes par le client.

Les relations avec les autres peuvent être altérées à cause d'émotions non gérées, de niveau de stress élevé ou d'une mauvaise communication. En apprenant à gérer son stress et ses émotions et en expérimentant le lâcher-prise, nous prenons du recul sur les événements. Nous nous focalisons sur les choses essentielles et positives.

Les séances individuelles

Sur rendez-vous, uniquement, elles s'adressent plus volontiers aux personnes qui ont une attente plus ciblée sur une demande, un symptôme.

Les méthodes utilisées sont spécifiques et adaptées. Il peut, également, être question d'un accompagnement ponctuel en vue d'un événement : la préparation pour un entretien, une épreuve (examen, opération, accouchement, deuil...). N'hésitez pas à consulter nos autres dépliants spécifiques ou simplement nous téléphoner.

Les séances de groupe

Elles peuvent poursuivre un objectif global ou être reliées à un thème particulier spécifique au groupe et à ses participants comme :

- ✓ La gestion du stress et des émotions;
- ✓ Se reconstruire après un Burn out;
- ✓ Retrouver le sommeil;
- ✓ Préparer la venue de bébé;
- ✓ La recherche de bien-être général et de développement personnel...

Durée d'une séance

La durée d'une séance est de 45 minutes ou d'une heure trente si elle est combinée au coaching ou un travail de groupe spécifique.

Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.

