

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®

Plus d'informations...



www.kazuki.eu

info@kazuki.eu

+32 (0)497 10 00 50

Stress... Angoisses... Burn Out... Phobies... Toc



Kazuki 

Bye Bye Stress Bonjour Bien-être & Harmonie

Le stress et ses conséquences psycho-somatiques altèrent souvent notre qualité de vie : dépression, angoisses, manque de confiance en soi, agressivité.

Le stress augmente aussi nos dépendances: médicaments, alcool, tabac...
Nous éprouvons alors le besoin de nous sentir mieux, de retrouver notre équilibre.

Par la Sophrologie et l'entraînement régulier à ses techniques simples, nous apprenons à reconnaître et gérer nos tensions et nos émotions dès leur apparition. Dès lors, nous pourrons en peu de temps nous reprendre en mains et retrouver une vie plus harmonieuse, petit à petit, pas à pas.

Et peu à peu, oublions les phrases :

- ✓ J'ai la migraine;
- ✓ J'en ai plein le dos, j'ai la nuque bloquée;
- ✓ J'ai des douleurs partout, je suis trop tendu(e);
- ✓ J'ai l'impression qu'on m'en veut;
- ✓ Je suis dépassé(e);
- ✓ A la moindre remarque, je pleure...

Pour Vivre en Pleine Conscience le Moment Présent car tout se passe Ici et Maintenant par votre premier pas.

Et les phobies...

S'il n'est pas aisé de traiter une phobie de façon définitive, la Sophrologie permettra aux phobiques de neutraliser la gêne occasionnée en proposant un protocole adapté à toutes les phobies.

Comment se passe l'accompagnement ?

Un accompagnement à la gestion du stress se déroule en quelques séances soit en groupe soit en individuel. Spécialisée en gestion du stress chez l'adulte et chez l'enfant, les séances sont adaptées. En effet, chaque être est unique, le stress ressenti aussi. Tant dans ses manifestations, ses conséquences, son intensité...

En bonus...

Notre accompagnement se veut d'être « Sur mesure ».

Lors de certains accompagnements, l'apport du coaching permet une remise en route plus rapide. En effet, parfois, un bilan de compétence et un accompagnement en recrutement sont demandés afin d'envisager sereinement une réorientation professionnelle après un burn out.

Lors de votre accompagnement, nous vous offrons, si vous le souhaitez, sur base de nos compétences, une source complémentaire de conseils qui seront un complément à votre retour à l'équilibre et au bien-être :

- ✓ Aromathérapie adaptée;
- ✓ La place de la nutrition;
- ✓ Le sommeil...

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

