

## La Sophrologie?

Méthode pratique destinée à mobiliser les ressources de l'individu, l'aider à vivre dans un équilibre, à mieux se connaître et ainsi mieux s'adapter aux conditions de la vie actuelle en société.

Le sophrologue vous accompagne par sa voix. Sa pratique se base sur la respiration, l'action positive et la visualisation.

Les outils sont faciles et accessibles à tous. Ils peuvent être utilisés ensuite d'une manière autonome par le client.

## Le Yoga du Rire?

C'est une gymnastique agréable, relaxante, dynamisante qui stimule notre joie de vivre. Elle se base sur le rire & permet de créer des liens respectueux, simples et authentiques entre les membres du groupe. Elle booste la créativité. Elle est simple & accessible à tous. Elle se pratique en groupe.

## Emotional Freedom Technique (E.F.T)?

Une Technique de Libération Emotionnelle qui fait partie des thérapies énergétiques brèves. Elle aide à libérer les ressentis et émotions Négatives, rapidement et durablement par la stimulation.

C'est une version de l'acupuncture où on utilise les doigts à la place des aiguilles.

Vous souhaitez prendre un **rendez-vous** en séance individuelle ou vous inscrire à un atelier?

Contactez-moi par téléphone ou par mail



**Souad CARTELLIER**  
Sophrologue Praticienne  
Professeur de Yoga du Rire

Membre du Syndicat des Sophrologues professionnels et signataire du code de déontologie.

Diplômé également en Psychologie de la Santé et en Sciences de l'éducation.

**Auto entrepreneure**

N° SIRET: 813 084 720 00016

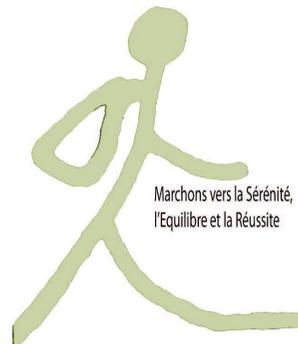
N° Formatrice: 82 74 02130 74

Je vous accueille à **Lyon 2ème** entre **Ainay** et **Confluence**.

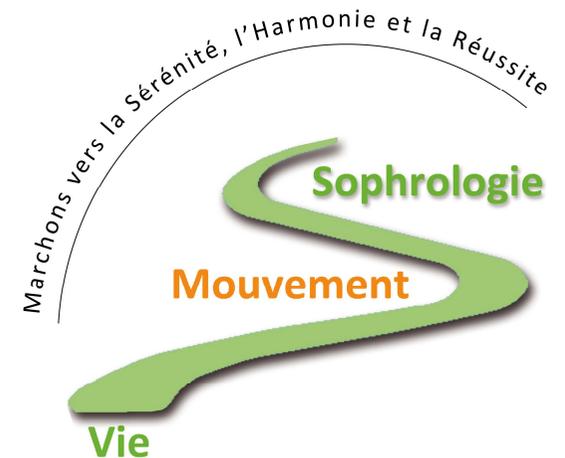
Cabinet: **4 cours Verdun Rambaud**  
**06.33.07.28.29**

Pour plus d'infos, visitez mon site:

<http://sophrologue-eft-lyon.com>



Merci de ne pas jeter sur la voie publique



**MANQUE DE CONFIANCE**  
**FATIGUE** **STRESS** **INSOMNIE**  
**ECHEC** **STRESS** **DEMOTIVATION**  
**MANQUE DE CONCENTRATION**

La Sophrologie, l'EFT & le Yoga du Rire, 3 outils complémentaires qui vous offrent une solution à travers l'approche Psychocorporelle.

Souad Cartellier  
06 33 07 28 29  
69002 LYON

## Qui suis-je?

Après 12 ans de travail dans le socioéducatif et l'accompagnement des personnes de tous âges, aujourd'hui je suis sophrologue, E.F.T praticienne & professeur du yoga du rire. J'accompagne jeunes, adultes et seniors, au cabinet et je me déplace au domicile du client. J'axe mon travail sur le bien être au quotidien dans le cadre de la prévention de la santé.

## J'assure:

### - Un accompagnement en individuel

où on traite les problèmes d'une manière personnalisée.

**Tarif: 50€** la séance (1h)

**Tarif spécial** pour étudiants et petits revenus.

### - Un accompagnement en groupe

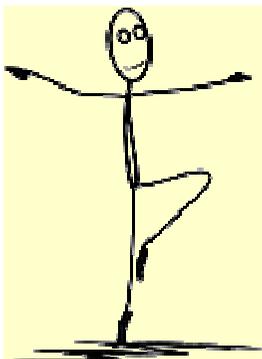
où on approfondi différents thèmes pour un Bien être en continu.

**Tarifs: \*Pour un cours hebdo d'une heure:**

**Sophrologie: 12€** la séance - Forfait **230€** l'année

**Yoga du Rire: 10€** la séance - Forfait **200€** l'année

**N.B:** Forfait **350€** l'année pour **2 cours** par semaine



## J'interviens:

### - Dans le milieu scolaire/universitaire:

- \* **Club trimestriel ou annuel de séances hebdo**  
« Rire et relaxation pour un mieux être général »  
« Mieux être pour mieux apprendre »
- \* **Journées de sensibilisation**  
« Ergonomie et détente »
- \* **Ateliers hebdo (12 à 14 séances)**  
«Préparation aux examens, concours, entretiens»

### - Dans les centres sociaux, mutuelles, MJC et Institutions (EHPAD, etc...)

### - Dans les entreprises:

- \* Formations et stages (théorique et pratique)
- \* **Club** trimestriel ou annuel de séances hebdo  
«Rire et Relaxation pour un mieux être général»  
«Bien être au quotidien; Performance; Ergonomie et Prévention des Risques Psychosociaux, TMS»

## Je propose des stages, modules et ateliers thématiques:

- Le Stress mon **allié** ?
- Etre efficace et éviter l'épuisement
- Mieux se connaître et mieux gérer ses émotions
- Récupérer et Favoriser l'endormissement
- Poser et Réussir ses objectifs sereinement:
  - Préparation mentale aux examens, concours et entretiens.
- Travailler la concentration et la mémoire
- Booster sa confiance en soi
- Développer ses qualités
- Rire «en famille; entre amis, collègues »



## ATELIERS 2017- 2018

### \* SOPHROLOGIE

## « Autorisez-vous une Pause Rééquilibrante »

- RESPIRER, LACHER PRISE & VIVRE L'INSTANT PRESENT
- ATTEINDRE SEREINEMENT SON OBJECTIF
- RETROUVER SES QUALITES & RESSOURCES

**Horaires: Lundi 17h & Mercredi 18h30**

### \* RELAXATION par le RIRE

Au cours d'une séance, nous commençons par un temps d'échauffement puis les exercices de rire, un temps de rire libre et de la relaxation complètent la séance.



**Nous savons tous rire**, alors venez vous éclater au cours d'une séance pour vous faire du bien tout simplement.

**Horaires: Lundi 18h30 & Mercredi 16h30**

**Lieu:** Cabinet Presqu'île - Lyon 2ème  
**Inscription: à tout moment de l'année** par le site, mail, téléphone ou sur place.

**N.B:** Si vous êtes 6 à 10 personnes, je constitue un groupe selon un horaire qui vous convient.

Pour plus d'infos sur l'actualité, consultez mon site internet.

<http://sophrologue-eft-lyon.com>