

## 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 est simple & accessible à tous. Elle se base sur le Rire, permet de créer des liens respectueux, conviviaux et authentiques entre les membres du groupe. Elle préserve la santé, booste la créativité et l'efficacité. Elle se pratique en groupe. Au cabinet et en entreprise.

## 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 Emotions 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: 813 084 720 000 24

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.

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.

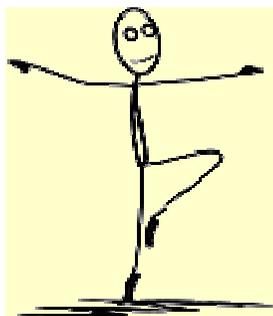
**Tarifs: \*Pour un cours hebdo d'une heure:**

**Sophrologie: 12€** la séance - Forfait **280€** l'année

**Yoga du Rire: 10€** la séance - Forfait **210€** l'année

**N.B:** Forfait **380€** l'année pour **2 cours** par semaine

Forfait **220€** l'année pour **2 cours** une fois chaque 15 jours



## J'interviens:

### - Dans les entreprises

\* Formations et stages (théorique et pratique)

\* **Club trimestriel** ou **annuel** de séances hebdo

- Rire... pour un Mieux Etre Général

- Bien être au quotidien; Performance; Ergonomie et Prévention des Risques Psychosociaux, TMS.

### - Dans le milieu scolaire/universitaire

\***Club trimestriel** ou **annuel de séances hebdo**

- Rire et Relaxation pour un mieux être général

- Mieux Etre 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...)

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

• Le **Stress** mon **Allié** ?

• Etre **Efficace** et éviter l'**Epuisement**

• **Mieux me connaître** pour **Réguler** mes **Emotions**

• **Récupérer** et Favoriser l'endormissement

• Poser et Réussir ses **Objectifs** sereinement:

- Préparation mentale aux examens & entretiens.

• Travailler la **Concentration** et la **Mémoire**

• Développer ses **Qualités & Ressources**

• Booster sa **Confiance en soi**

\* **Rire pour Mieux Etre:** En famille, entre amis, entre collègues...

\* **Rire au Travail:** Mieux Etre pour Mieux Travailler»

## ATELIERS

### \*SOPHROLOGIE LUDIQUE

#### **«Autorisez-vous une Pause Rééquilibrante»**

- RESPIRER, LACHER PRISE & VIVRE L'INSTANT PRESENT
- GERER SON STRESS, SES EMOTIONS
- ATTEINDRE SEREINEMENT SON OBJECTIF

La sophrologie ludique est une approche psycho corporel qui se vit à travers la respiration, le mouvement, la marche, l'enracinement, la conscience, le lâcher-prise, la créativité et le jeu.

#### Horaires & lieux:

**Lundi:** 19h et **Mercredi:** 13h; **Cabinet** Presqu'île 2e

**Jeudi:** 17h30 à MJC Villeurbanne

#### \*RIRE pour MIEUX ETRE



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 & lieux:

**Lundi:** 18h et **Mercredi:** 12h; **Cabinet** Presqu'île 2e

**Jeudi:** 18h30 à MJC Villeurbanne

**Inscription: A tout moment de l'année** par le site, mail, téléphone ou sur place.

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

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