

Souad CARTELLIER
Sophrologue Praticienne
Profs du Yoga du Rire

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

Diplômée également en Psychologie de la Santé et en Sciences de l'Education.

Vous êtes intéressés (es) par un atelier, un stage pour vos élèves ou étudiants?

Contactez-moi au : **06.03.07.28.29**

Ou par mail : Cartellier.s@orange.fr

Pour plus d'informations visitez mon site:
<http://sophrologue-eft-lyon.com>

Mentions légales

Je suis autoentrepreneure, consultante, formatrice
Siret: 813 084 720 00024

La Sophrologie?

Méthode pratique destinée à mobiliser les ressources de l'individu, l'aider à se connaître, à être mieux avec lui-même et ainsi mieux s'adapter aux conditions de la vie actuelle en société. Elle se base sur la Respiration, l'Action Positive et la Visualisation.

Ses outils sont faciles et accessibles à tous. Ils peuvent être utilisés ensuite d'une manière autonome par les élèves et étudiants.

Les axes de la sophrologie appliquée au monde de l'Education et de la Pédagogie:

Gérer le stress, l'émotion, le trac;

Se préparer aux examens, concours et entretiens;

Apprendre à parler en public, à s'exprimer;

Lutter contre la conduite d'échec et la démotivation;

Travailler la concentration et la mémorisation;

Développer son imagination positive et sa créativité.

Mon travail?

Il est **axé** sur le **bien-être au quotidien** dans le cadre de la **prévention**: Faire du stress son allié, une ressource afin d'éviter l'épuisement, retrouver un sommeil réparateur, booster sa confiance en soi, sa motivation pour réussir ses projets et **entrer dans une démarche d'équilibre durable**.



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

«Marchons vers la Sérénité, l'Equilibre et la Réussite»

Souad Cartellier
Sophrologue
Profs de Yoga du Rire
06 33 07 28 29

Je propose dans le cadre

«*Aller mieux pour mieux apprendre*»:

- **Des journées de sensibilisation** en intervention, **punctuelle** dans le milieu scolaire et universitaire «Apprendre et acquérir des outils de détente et de relaxation basés sur la Respiration, l'action positif, pour une réelle ergonomie et efficacité au quotidien, Rire & relaxation pour un mieux être général »
- **Des stages :**
 - 1- **De 4 à 6 demi-journées** ou **2 à 3 journées**,
 - 2- **En clubs** étalés sur **2 à 3 mois** au rythme **d'une séance hebdomadaire sur des thèmes précis :**
 - * Atteindre sereinement son objectif (examens, concours);
 - * Etre plus efficace et éviter l'épuisement;
 - * Booster sa confiance en soi;
 - * Mieux se connaître pour mieux gérer son stress;
 - * Découvrir ses qualités et points forts, y miser pour être mieux dans sa peau et se motiver pour aller de l'avant;
 - * Développer sa créativité...
 - 3- **Accompagner individuellement ou en petits groupes les élèves en échec scolaire**
- **Un module de 12 ou de 24 heures qui a pour thème:**



«*Langage Corporel et Réussite*» ou
«*Programmation à la Réussite*» où
on allie la théorie et la pratique.

« N'hésitons pas à faire le pas pour entrer dans le mouvement et le rythme de la Vie pour un meilleur équilibre au quotidien »