

## 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 et 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 Émotionnelle 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, de l'Observatoire de Yoga du Rire et signataire des codes de déontologie.  
Diplômé également en Psychologie de la Santé et en Sciences de l'éducation.

**Auto entrepreneure**

N° SIRET: 813 084 720 000 40

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

**06.33.07.28.29**

Pour plus d'infos, visitez mes sites:

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

<http://rireetzenattitude.com>



Merci de ne pas jeter sur la voie publique



**MANQUE DE CONFIANCE**

**FATIGUE**

**STRESS**

**INSOMNIE**

**ECHEC**

**STRESS**

**DEMOTIVATION**

**MANQUE DE CONCENTRATION**

La Sophrologie, le Yoga du Rire, la Méditation en Pleine Conscience, la Relaxation et l'EFT sont des outils complémentaires qui vous offrent une Solution efficace 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 relaxologue, sophrologue, E.F.T praticienne et 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.

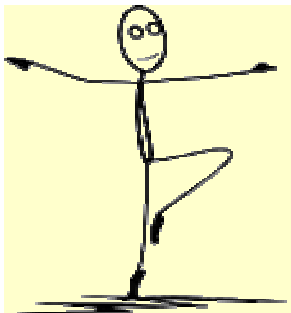
**Tarif: 55€** la séance (1h)

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

### - Un accompagnement en groupe

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

Voir **tarifs association** «Rire et Zen'Attitude» sur le site <http://rireetzenattitude.com>



## J'interviens

### - Dans les entreprises

Ateliers et stages (théorique et pratique)

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

Rire... pour un Mieux Être 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 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...)

## Je propose des stages et ateliers thématiques:

Le **Stress** mon **Allié** ?

Être **Efficace** et **éviter l'Épuisement**

**Mieux me connaître** pour **Réguler** mes **Émotions**

**Siester: Récupérer** et Favoriser l'endormissement

Poser et Réussir ses **Objectifs** sereinement:

Préparation mentale aux examens et entretiens.

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

Développer ses **Qualités** et **Ressources**

Booster sa **Confiance en soi**

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

**Rire au Travail:** Mieux Être pour mieux Travailler

## ATELIERS

### \*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 et booster votre immunité.**

## Horaires et lieux

**Mardi : 19h** et **Mercredi : 20h**

**Lieu:** Salle Franklin- 7 rue d'Enghien -Lyon 2

### \*Sophrologie et Sophrologie LUDIQUE

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

- RESPIRER, LACHER PRISE ET VIVRE L'INSTANT PRESENT

- GERER SON STRESS, SES EMOTIONS

- ATTEINDRE SEREINEMENT SON OBJECTIF

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

## Horaires et lieux:

**Mardi: 20h** et **Mercredi: 19h**

**Lieu:** Salle Franklin - 7 rue d'Enghien - Lyon2

**Inscription: A partir de 10 septembre 2024 sur place et à tout moment de l'année** par le site, Helloasso, mail ou téléphone.

Pour plus d'infos sur l'actualité, consultez mes sites:

<https://sophrologue-efl-lyon.com>

<http://rireetzenattitude.com>