



Lydia Letondeur
Psychologue • Sophrologue

DYNAMISER POSITIVEMENT VOS QUALITÉS ET RESSOURCES

Submergé(e) par vos émotions ?

Stressé(e) ?

Manque de confiance en vous et/ou d'affirmation ?

Fatigué(e), épuisé(e) ?

Difficultés à vous adapter au changement ?

Besoin d'optimiser vos chances de réussite à un examen,
à un entretien de recrutement ?

PARTICULIERS



La pratique de la sophrologie vous aide à dépasser ces difficultés.

Créée en 1960, par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre, la sophrologie vise à maintenir et/ou à développer l'équilibre entre nos pensées, émotions et comportements, au travers d'un ensemble de techniques et méthodes à médiation corporelle.

Sophrologue diplômée (R.N.C.P.), j'utilise la sophrologie comme discipline complémentaire à mon activité de psychologue du travail.

- Je propose un accompagnement personnalisé pouvant relever d'une situation professionnelle, d'apprentissage ou période d'inactivité, vécue difficilement. Y sont associés techniques sophrologiques adaptées et conseils experts relevant de mon expérience du monde de l'entreprise, de la formation et de l'emploi.
- J'anime également des séances d'entraînement individuelles et/ou collectives, alliant respiration, décontraction musculaire et visualisation positives ayant pour objectif, à terme, de gagner en autonomie et épanouissement personnel.

Les techniques proposées sont accessibles à tous.

Les séances individuelles se déroulent à votre domicile afin de favoriser l'expérience vécue et l'adaptation au quotidien. Le nombre de séances est variable selon le cheminement sophrologique et l'autonomisation.

contact@sophrologue-psychologue.fr
www.sophrologue-psychologue.fr

