



Nadège Sartelet

SOPHROLOGUE - PRATICIENNE EN E.F.T.

Choisir de pratiquer la sophrologie, tout comme l'E.F.T., représente une véritable démarche pour devenir acteur de sa vie, pour toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.



**Sur RDV à mon cabinet,
à Bourron-Marlotte 77780
06 81 24 90 69**

Accompagnement
en **séances individuelles**
ou en **séances de groupe**

Cabinet au 1^{er} étage avec ascenseur
Parking gratuit

Les bienfaits de la sophrologie dans votre vie quotidienne et/ou dans votre vie professionnelle sont nombreux :

- **L'amélioration du quotidien :** savoir gérer son stress, son anxiété, ses émotions, apprendre à évacuer ses tensions physiques mentales ou émotionnelles, vaincre ses troubles du sommeil, vivre en accord avec ses propres valeurs, envisager la vie sous un autre angle, apprécier tous les bienfaits du « lâcher prise », s'adapter ou accepter un changement personnel ou professionnel, développer une attitude positive, améliorer sa confiance et son estime de soi, se redynamiser, surmonter des difficultés éventuelles d'apprentissage, renforcer ses capacités de concentration, stimuler sa créativité...
- **La préparation mentale :** optimiser son potentiel pour traverser un événement déterminé dans un futur proche ou éloigné et anticiper positivement chaque évènement : préparation à des examens d'ordre scolaire, mais aussi d'ordre médicaux, des compétitions sportives, des entretiens professionnels, la prise de parole en public, construire un projet professionnel ou personnel...
- **Accompagnement lors d'un traitement médical :** concernant la gestion de la douleur et la participation active au rétablissement lors de traitement médicaux...
- **Les troubles du comportement :** gestion des addictions, des phobies...

La sophrologie est une technique complémentaire ne pouvant se substituer à un traitement médical spécifique

La sophrologie, tout comme l'E.F.T., grâce à leurs techniques entièrement personnalisées, apportent au quotidien et à tout âge une aide précieuse et naturelle tant physique que mentale et émotionnelle.

C'est une pratique régulière qui permettra à chacun d'acquérir autonomie et savoir-faire.



Je vous propose un accompagnement entièrement personnalisé. La pratique de la sophrologie est non tactile, sa pratique est simple, et peut donc s'adapter à tous.

Pour vous accompagner, je peux selon votre souhait, utiliser **l'E.F.T. (techniques de libération émotionnelle)**, très complémentaire de la sophrologie, ou comme méthode unique. Dans tous les cas, nous construirons ensemble le protocole qui répondra le mieux à votre objectif. L'E.F.T. est une pratique de psychologie énergétique dont les résultats se sont également avérés très surprenants, et comme la sophrologie, les séances et l'entraînement vous permettront de devenir autonome dans la pratique et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

La sophrologie est une méthode psychocorporelle authentique, elle prend en considération l'intégralité de l'individu. Comme l'E.F.T., elle s'adresse à toute personne souhaitant améliorer son existence et amplifier son bien-être. La sophrologie et l'E.F.T. sont des aides précieuses et naturelles, tant physiques que mentales et émotionnelles. Ce sont des outils pour la vie.

Ainsi pour la pratique de la sophrologie j'interviens :

- **En milieu associatif**
- **En milieu scolaire**
- **Dans le monde de l'entreprise :** Ayant personnellement occupé la fonction de dirigeante pendant 25 ans, j'interviens à présent en qualité de sophrologue professionnelle, concernant la qualité de vie au travail, et la gestion des risques psychosociaux.
- **En maisons de retraite, résidences pour séniors :** la sophrologie est un excellent outil adapté spécifiquement pour répondre aux nombreux besoins des séniors. En effet, cet accompagnement qui sera spécialement adapté pour eux, leur permet d'appréhender ou de traverser le processus du vieillissement dans de bien meilleures conditions, tant physiques que émotionnelles.
- **Dans les centres de bien-être ou de remise en forme,** en complément des prestations proposées.
- **Dans les centres pour les sportifs amateurs ou professionnels.**
- **Dans le monde de l'équitation,** labellisée et directrice région Île-de-France Sophro Cavaliers.





Les séances individuelles en sophrologie et en E.F.T. se déroulent à mon cabinet (visuel du lieu ci-dessus) ou dans des cas spécifiques à votre domicile. La durée des séances individuelles est comprise entre 1h et 1h30.

Les séances de groupe en sophrologie se déroulent **au sein de toute infrastructure adaptée à la pratique de la sophrologie** pouvant les accueillir. Les groupes ne pourront pas excéder 12 personnes pour que je puisse guider des séances de qualité.

POUR LA SOPHROLOGIE, ACCOMPAGNEMENT EN :

- Milieu associatif,
- Milieu scolaire,
- Entreprise,
- Maisons de retraite, résidences pour séniors,
- Centres de bien-être ou de remise en forme, en complément des prestations proposées,
- Centres pour les sportifs amateurs ou professionnels
- Sophrologie adaptée au milieu équestre, labellisée et directrice région Île-de-France Sophro Cavaliers.



Nadège Sartelet

SOPHROLOGUE - PRATICIENNE EN E.F.T.

Tél. : **06 81 24 90 69** - contact@nadege-sartelet.com
14 bis, rue du Maréchal Foch - 77780 - Bourron-Marlotte
1^{er} étage avec ascenseur - Parking gratuit

www.nadege-sartelet.com