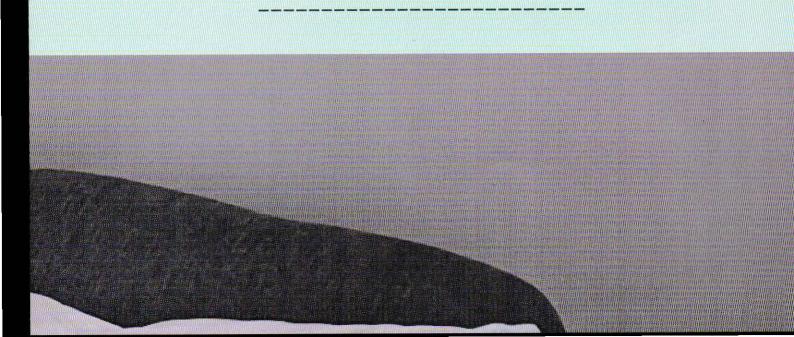


### Natalia LECACHEUR

Sophrologue

# Sophrologue



#### Qui suis-je?

Je suis née au Chili, où j'ai fait mes études et où j'ai trouvé ma vocation comme maîtresse d'école, en zones rurale défavorisée. Le contexte politique m'a forcé à quitter mon pays, où je n'avais plus le droit d'exercer mon métier. Je suis arrivé en France en 2001 et ma priorité a été d'apprendre la langue française, à laquelle j'ai dédiée ma première année, même si j'ai conservé mon accent... L'année suivante, je l'ai dédié à ma reconversion professionnelle pour devenir auxiliaire de vie sociale et ainsi dédié mon temps et mon énergie au bien-être des autres. J'ai réalisé un stage pratique au sein d'un Hôpital Psychiatrique, qui intégrait trois maisons de retraite, où je suis restée plus de dix ans. En 2014, j'ai eu un accident de travail, qui m'a amené, après quatre ans d'arrêt, à démissionner. Durant cette période, je me suis tournée vers la sophrologie pour me soigner. Ça m'a fait tellement de bien! Cela apparaissait alors comme une évidence : je souhaitais partager cette découverte et devenir Sophrologue. J'ai alors obtenu mon diplôme reconnu au Répertoire des Certifications Professionnelles et je suis heureuse de vous inviter à me rendre visite dans mon Cabinet de Sophrologie.



Je vous raconte ma vie, simplement pour que vous compreniez que me parcours de vie a fait la personne que je suis aujourd'hui, que j'ai toujou eu des pré-dispositions naturelles envers le bien être d'autrui, et suis toujours à l'écoute.

C'est pour cela que je suis heureuse de vous inviter a me rendre visite dans mon Cabinet de Sophrologie pour vous permettre de vous découvet apprendre à gérer positivement les situations fatigantes que nous rencontrons tous au quotidien, tels que, stress, anxiété passagère, troubles du sommeil, gestion des émotions, difficultés d'apprentissage, changement professionnel ou personnel, confiance en soi, stimulation la créativité, etc...

La Sophrologie peut vous être utile lors d'une préparation mentale, par exemple, dans le cas où l'on souhaite optimiser son potentiel personne pour affronter un événement précis, tels que la préparation à un accouchement, une fécondation in vitro (FIV), ou encore pour un permis de conduire, des examens médicaux ou scolaires, des compétitions, des entretiens professionnels, une prise de parole en publique, une préparation scénique, etc...



Service à Domicile:
uniquement pour les
personnes qui ont des
difficultés à se déplacer.
Tarif pour cette
prestation 50€ par
séance.

Dans mon Cabinet:

Dans un ambiance

calme et retaxante sans

perturbations

extérieures ou sonores.

Tarif pour cette

prestation: 45€ par

séance.

En Visioconférence :
Service aroposé par mes
soins, pour ceux qui ne
peuvent pas se déplacer et
sont familiarisés avec cette
technologie.

Tarif pour cette prestation:
40€ par séance.

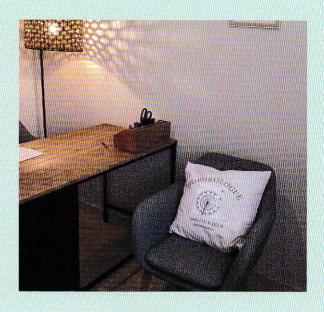
Séances Collectives : Avec cette prestation, j'organise des séances en groupes, destinées aux Entreprises, Établissements Éducatifs, sportifs, etc...

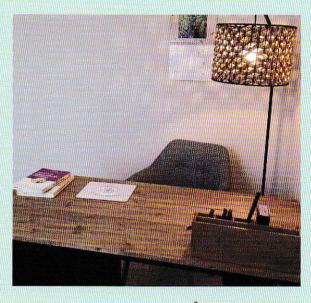
Le tarif pour cette prestation est soumis à un Devis.



La Sophrologie :
C'est une méthode
d'entraînement positif, dont le but
est la quête d'un mieux-être,
l'entretien de son propre bienêtre. C'est l'harmonie la paix,
l'équilibre entre le corps et
l'esprit.

Elle est composée de techniques et d'exercices corporels simples, efficaces, facilement applicables, comme la respiration, la visualisation positive, la relaxation et des mouvements corporels précis.





## Avant-propos:

Sachez que la Sophrologie ne remplace pas la Médecine Traditionnelle.

Si vous êtes suivi par un Médecin traitant ou un Spécialiste, la Sophrologie viens en complément à votre problème de santé et vous permettra une amélioration plus rapide.



Jour	Heures
Lundi	9h - 18h30
Mardi	9h - 18h30
Mercredi	9h - 12h30
Jeudi	9h - 18h30
Vendredi	9h - 18h30
Samedi	9h - 12h30
Dimanche	Fermé



# Demandez rendez-vous : 06 33 85 68 12

#### Natalia LECACHEUR

131 rue de l'Eglise, Loubéjac 82130 L'HONOR DE COS natalialecacheur@gmail.com

N°de SIRET: 853 749 349 00025

