

## ***QUELQUES MOTS DE PRESENTATION...***



**(CFSD Avignon)**

***Stéphanie BEUCHE MOREL Sophrologue Praticienne Certifiée***

***Spécialiste en régulation et prévention du stress & Enfants/Adolescent***

**La sophrologie** est une méthode psycho-corporelle de « relaxation dynamique », qui s'adresse à tout public de l'enfant à la personne âgée et permet d'accompagner la personne à cheminer vers un mieux-être autour des questions de stress, de sommeil, de gestion des émotions...mais aussi de se préparer à des événements importants, ou tout simplement améliorer son hygiène de vie...

Fondée par un médecin psychiatre dans les années 60, et développée depuis dans de nombreux secteurs (santé, sport, social, éducation...) cette méthode psychocorporelle s'appuie principalement sur trois outils naturels et ancestraux : *le mouvement, la visualisation positive, la respiration.*

Dans le respect de la personne, la sophrologie invite à se (re)mettre à l'écoute de nos trois dimensions : *émotionnelle, corporelle, et mentale*, qui sont aussi des vecteurs de ressources parfois insoupçonnées, pour aller vers un meilleur équilibre dans la relation à soi et aux autres, ou retrouver son équilibre après des événements déstabilisants.

**Psychologue de formation, et après un parcours de plus de 20 années dans l'accompagnement** et l'aide aux personnes (auprès de jeunes et familles en difficulté, auprès d'équipes éducatives dans le secteur de la Protection de l'Enfance), j'ai choisi de devenir Sophrologue, à l'issue d'une formation de 2 ans au Centre de Formation Sophrologie et Développement sur Avignon.

En plus de la formation de base au métier de Sophrologue, j'ai opté pour deux spécialisations : une autour des problématiques de stress, et l'autre pour accompagner les enfants et adolescents avec la Sophrologie.

Je reçois en consultation individuelle, dans un cabinet au sein du Centre de Santé le 1bis à Agroparc (Avignon) et j'interviens en établissement, institution, entreprise.

*J'ai eu d'ores et déjà le plaisir d'animer des Ateliers Découvertes pour l'Association Des Amis de La Violette et une 1<sup>ère</sup> session de 6 séances collectives au sein de l'association, c'est avec plaisir que je vous propose un nouveau programme des séances collectives à partir d'octobre !*

 0610393071

SIRET : 94963969400015

 [stepsophroavignon@gmail.com](mailto:stepsophroavignon@gmail.com)

