

Lucie MARTEL

SOPHROLOGUE

Formatrice et conseillère en économie sociale et familiale



La Sophrologie est une méthode à médiation psychocorporelle qui permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux conditions de vie en société.

Elle s'adresse à toute personne ou groupe de personnes qui souhaite un accompagnement spécifique pour apprendre, auprès d'un professionnel, à gérer au mieux les événements et les conséquences vécues au quotidien, à répondre efficacement au changement, aux prises de décision, à améliorer sa qualité de vie, à favoriser la réalisation de ses objectifs.

Application au monde de la santé

En cabinet, en structure médicale ou hospitalière, la sophrologie permet un accompagnement des patients, des seniors dans leur démarche de soins et de fin de vie... Mais aussi l'accompagnement des proches et des aidants.



Application au monde de l'éducation

La sophrologie permet de lutter contre l'échec, l'insomnie et les autres manifestations de l'anxiété et du stress, se préparer aux examens, se préparer à la vie active, développer la concentration, les capacités de la mémoire et l'attention...

Application au monde du travail

La sophrologie permet de répondre aux attentes spécifiques de chaque entreprise dans la gestion des risques psychosociaux : amélioration de la qualité de vie au travail, de la gestion du stress, de la fatigue, adaptation aux changements, gestion du temps, des tensions, des rythmes et des conditions de travail, concentration, motivation...

Lucie MARTEL

06 30 35 92 14 - umnous@orange.fr

 Lucie Martel

58 bis avenue Charles Dupuy - 43700 BRIVES-CHARENSAC

