

# Sophrologie avec Mathilde Chauvot

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

Une pratique de mieux-être qui relie le corps et l'esprit. Elle permet d'équilibrer les émotions, les comportements et les pensées. Cette technique positive, douce et bienveillante aide le sujet à être conscient, acteur de sa vie et responsable de ses choix avec une méthode qui répond à son besoin.

## Quels sont les bénéfices ?

- ✓ Apprendre à mieux se connaître.
- ✓ Apprendre à s'aimer et à s'accepter.
- ✓ Mieux vivre les évènements.
- ✓ Appréhender les changements en toute sérénité.
- ✓ Résoudre une problématique (personnelle ou professionnelle)
- ✓ Faire évoluer ou changer quelque chose chez vous ou dans votre vie.
- ✓ Devenir acteur de sa vie.
- ✓ Développer ses talents.

## Quels exemples de thématiques ?

Gérer son stress

Gérer ses émotions

S'aimer et s'accepter

Estime de soi

Confiance en soi

Changements (perso. Ou pro.)

Résoudre des conflits relationnels

Prendre la parole en public

Lancer son activité

Passer des examens

Prendre soin de soi

Gérer ses réactions

Développer sa créativité

Préparation accouchement

Développement personnel

Préparation mentale (sport, loisirs, examens...)

Accompagnement vers un objectif personnel ou professionnel



# Sophrologie avec Mathilde Chauvot

## Dans quels domaines ?



**Entreprise** (ex : gestion du stress, des émotions, dév. potentiel, prise de parole, créativité, changements, performance, autonomie, initiative...)



**Développement personnel** (ex : confiance, gestion et image de soi...)



**Loisirs** (ex : compétition sportives, créativité, arts...)



**Clinique** (ex : maladies, douleurs, opérations, nutrition, oncologie...)



**Education & Pédagogie** (ex : examens, apprentissages, concentration...)



**Bien-être** (ex : sommeil, paix et calme intérieur, organes, peau, philosophie de vie...)

## Comment se déroule une séance ?

Les séances sont adaptées à votre besoin personnel ou professionnel :

- **40 minutes d'échange** (+ ou – selon le besoin)
- **20 minutes de pratique** (+ ou – selon le besoin)

Vous repartez avec un audio pour pratiquer en autonomie à la maison

## Quel format ?

**Nombre de séance : selon le besoin et adaptable**

-> *Recommandation : entre 8 à 12 séances minimum pour avoir une bonne base de la sophrologie et l'explorer en profondeur*  
1 séance = 1h

Format : En **visio** ou en **face à face** (à définir ensemble)

Prix particuliers : **60 euros (1h)**

Prix entreprises : **à définir ensemble** car dépend de la taille du groupe

# Sophrologie avec Mathilde Chauvot

## Qui suis-je ?



### Personnellement :

Je suis une personne intuitive et créative qui cherche constamment à évoluer, comprendre le comportement humain et le monde qui l'entoure. J'ai à cœur de faciliter le quotidien des personnes que j'accompagne et de les faire cheminer sur leur propre chemin.

### Professionnellement :

Je suis une slasheuse, c'est-à-dire que j'exerce plusieurs métiers qui sont, pour moi, très complémentaires : la **formation**, le **coaching** et la **sophrologie**.

Je suis certifiée coach et sophrologue professionnelle (Académie de Sophrologie de Paris, titre RNCP). Depuis 4 ans, j'anime des formations sur les compétences comportementales et le management. Ces trois dimensions révèlent **ma propre coloration** dans ma manière d'accompagner les personnes.

## Mes convictions sophrologie

- Une aide pour se sentir en harmonie avec sa vie
- Une plus grande sérénité face aux évènements de vie
- Un boost pour développer la confiance en soi
- Un boost à l'évolution personnelle et professionnelle
- Un coup de pouce aux blocages psychologiques et émotionnels
- Une méthode efficace et adaptée au besoin de la personne pour résoudre sa problématique (personnel ou professionnel)