

☎ 06 19 23 58 09  
📧 [www.lybela@gmail.com](mailto:www.lybela@gmail.com)



## SOPHROLOGIE



## COACHING EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL



[www.lybela.fr](http://www.lybela.fr)

Prenez le temps de faire une pause pour recharger vos énergies et vous recentrer sur vos émotions. Nous sommes tous amenés à vivre des étapes importantes dans notre vie : un changement d'âge, de situation ou encore d'ambitions. Prenez le réflexe d'avoir recours à la sophrologie pour vous aider à passer cette nouvelle phase en toute sérénité.

La Sophrologie permet d'apprendre à se connaître et à s'écouter, à prendre le temps de respirer pour mieux vivre l'instant présent en toute conscience. Les bienfaits au quotidien sont : retrouver confiance en soi, mieux gérer ses émotions lors d'échéances importantes, et découvrir ses ressources cachées.

Pour ceux qui souhaitent réaliser leurs objectifs personnels, réussir leur prise de poste, s'engager dans une transition professionnelle ou rebondir après un burn out, le coaching apporte des clés pour débloquer des situations.

La sophrologie et le coaching sont deux disciplines complémentaires qui vous aideront à poser un sens sur ce que vous vivez personnellement ou professionnellement pour vous accompagner dans la résolution de votre problématique.

LYDIA HARY