

Anne Avenel-Dubois, la sophrologue qu'il vous faut

Avec Anne Avenel-Dubois, découvrez les bienfaits de la sophrologie, une thérapie douce, basée sur l'écoute de ses ressentis.



C'est en utilisant des méthodes de relaxation chaque matin pour ses élèves en élémentaire qu'Anne Avenel-Dubois a le déclic d'une reconversion professionnelle. « Ces moments privilégiés nous permettaient d'obtenir plus de calme dans la classe, confie l'ex-enseignante. C'est un métier passionnant mais j'ai souhaité passer à autre chose. » Formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie de Catherine Aliotta à Paris, elle s'est lancée

à son compte dès l'obtention de sa certification au début de l'année 2017.

En individuel ou en groupe

Installée dans l'ambiance cocooning de son cabinet de Saint-Aignan-sur-Ry, à quelques kilomètres à l'est de Rouen, Anne propose tout type de séances. La praticienne s'adapte à tous les profils. Chaque cycle débute par un protocole d'accompagne-

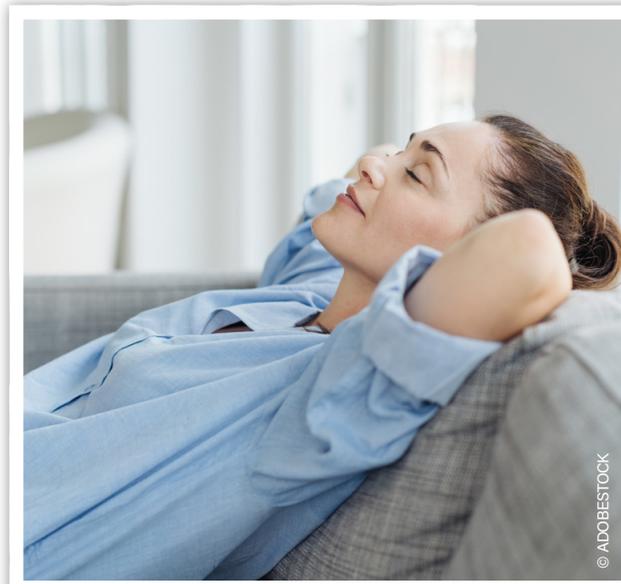
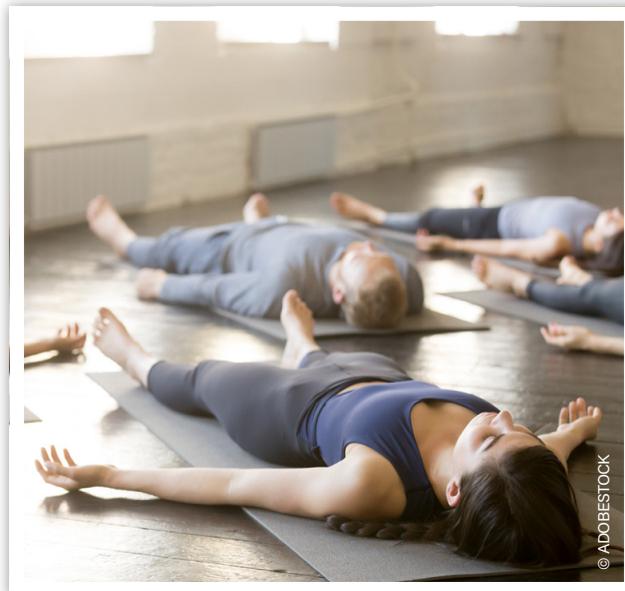
ment personnalisé, qui prend en compte les besoins individuels. « Enfants, adolescents, adultes, seniors, j'accueille tous les âges, en individuel ou collectif (ndlr : 4 personnes maximum). On vient retrouver un état de bien-être et développer ses capacités. Les exercices sont orientés vers la détente, la régulation des émotions, la gestion du stress, de l'anxiété, la confiance en soi. » Chacun peut ensuite s'approprier les outils sophrologiques pour continuer à pratiquer en autonomie.

Lâcher prise en entreprise

Pendant 1h environ, les exercices proposés associent des mouvements doux à une respiration contrôlée pour apprendre à relâcher ses tensions, canaliser ses pensées et ses émotions. Pour stimuler le mental et son potentiel, Anne s'attache à emmener chacun vers des projections mentales positives. Alors qu'elle intervient au lycée Delamare-Deboutteville de Forges-les-Eaux

dans la préparation aux examens, Anne se verrait bien développer son activité à destination des entreprises ou collectivités territoriales de l'agglomération de Rouen. Ses méthodes en sophrologie seraient très utiles pour de

nombreux salariés qui, une fois de temps en temps, prendraient bien une pause pour apprendre à surmonter leur stress ou renforcer leur concentration. Du lâcher-prise sur soi et sur son environnement.



INFOS PRATIQUES

140, rue Sainte-Anne 76116 SAINT-AIGNAN-SUR-RY

Tél. 06 20 81 82 68 - anne.avenel.sophrologie@laposte.net

<https://lasophrologiepasapas.fr/>