|  |
| --- |
| ***Danielle ESTRADE - Sophrologue* 06 23 42 82 09** |
| D:\Sophrologie\Diplomes\PHOTO DAE.jpgLogo jpg basse def |
| **Certificat Professionnel de Sophrologue** titre enregistré au **RNCP**   * (Répertoire National des Certifications Professionnelles) * Formation à L’I.F.S. Paris X   **Spécialisations :**   * Enfance – Adolescence – Sommeil * Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie   **Formation**   * Lettres – Langues – Philosophie (Hypokhâgne-Khâgne) – Maîtrise de Portugais * 23 ans d’expérience en Assistanat de Direction Bilingue auprès de hauts dirigeants |
| Sophrologue, je vous accompagne dans la gestion du stress, de la douleur et des émotions à l’aide de parcours personnalisés (6 à 10 séances en fonction des besoins) en séance individuelle ou en séance de groupe.  Je me suis spécialisée dans l’accompagnement des enfants, des adolescents, des jeunes adultes  pour les problématiques liées à l’enfance à l’adolescence et à l’entrée dans la vie active, afin qu’ils puissent : Relever leurs défis quotidiens (concentration, confiance en soi, estime de soi, motivation, énergie), se préparer sereinement aux évènements générateurs de stress (prise de parole, oral d’examen, brevet, bac, concours, compétitions, entretiens d’embauche, permis de conduire, préparation à la naissance, à la parentalité)  Enfin, j’ai également suivi une spécialisation Sommeil afin de répondre au besoin d’accompagnement spécifique lié à cette problématique.  Pratiquer la sophrologie vous apprendra à évacuer vos tensions, à installer le calme en vous et à utiliser vos capacités. Cette sérénité retrouvée vous permettra alors de faire face aux changements ou aux aléas de votre vie quotidienne (affronter un deuil, un divorce..).  Cette méthode codifiée a l’avantage d’être à la portée de chacun et de vous rendre autonome quant à la gestion de vos émotions. Vous serez alors en mesure de pouvoir faire face, seul, aux manifestations du stress lorsqu’elles impactent votre vie.  Je reste à votre écoute et vous reçois sur RDV (au centre SophroKhépri accès au pied du RER E de Nogent le Perreux – 188 Grande Rue Charles de Gaulle 94130 Nogent le Perreux). |