Céline Mathieu

Sophrologue, coach, écrivain et scénariste, Céline a travaillé pendant 15 ans dans la formation professionnelle avec des 16-25 ans dans des parcours professionnalisant, et des plus de 25 ans en reconversion professionnelle. Pendant ces accompagnements, elle s’est aperçue que les croyances des personnes sur elles-mêmes sont probablement encore plus puissantes que leurs actions, et qu’un alignement sur leurs propres valeurs leur permet d’atteindre leurs objectifs dans le plaisir, et avec une sensation d’effort nettement diminuée. De fil en aiguille, elle s’est aperçue que les personnes réussissaient à débloquer leurs parcours en s’apaisant, se relaxant, en changeant d’état d’esprit : notamment en s’appuyant sur ce qu’ils trouvent positif chez eux, chez les autres, et en général. Du coaching, elle est passée à la sophrologie qui permet un travail plus en profondeur, et aussi plus efficace, en terme de temps et de prises de conscience. En allant au delà des croyances limitantes de la personne, lui permettant d’orienter son énergie vers ce qu’elle souhaite, plutôt que ce qu’elle craint.

Elle accompagne les adolescents qui vivent un mal être à l’école et ont besoin d’apprendre à se détendre. Elle accompagne de nombreux adultes qui veulent faire face à leur(s) peur(s) et s’en libérer, qui souhaitent acquérir une meilleure qualité de sommeil, ou un endormissement sans chimie. Elle accompagne aussi les personnes qui souhaitent gérer des douleurs post opératoires. Elle accompagne aussi depuis un an les jeunes mamans dans le changement de leur corps, et de leur vie.

Elle anime également des ateliers d’écriture auprès de publics

adolescent: 11-14 ans

Jeune : 15-25 ans

Et les seniors !

Pour le moment pas d’atelier pour le public 25- senior : en général, ces personnes préfèrent se faire accompagner dans l’écriture d’un manuscrit, mais il suffit que la demande soit là pour que l’offre y réponde : A bientôt !

Céline MATHIEU, [celinedidi@icloud.com](mailto:celinedidi@icloud.com)

0628814906

