


Carole Wright

Sophrologue



 **92.36.64**

 carolewrightcoaching@gmail.com

 111 av G. de Gaulle Baie de l'Orphelinat

 Page facebook

Mon parcours

La sophrologie m'a permis de connaître qui je suis et de prendre ma place parmi les autres ici et maintenant. Depuis je reçois et j'accompagne en sophrologie en individuel et en groupe dans diverses institutions, entreprises, organismes. Entre autres, depuis 2020 (période covid) j'interviens auprès du personnel du Médipole, au foyer Reznic, au cabinet etc...

Qu'est ce que la sophrologie

C'est une discipline psychocorporelle qui étudie l'harmonie de la conscience créée par Alfonso Caycedo neuropsychiatre dans les années 60. Elle s'inspire du yoga, du zen, et du bouddhisme.

Elle agit par l'exploration consciente de vos ressources, grâce à des techniques :

- de détente physique et psychique,
- de respiration,
- d'activation du corps et de la pensée,
- de la prise de conscience du lien corps/esprit et de sa dimension spirituelle.

Ses bienfaits

"Respirez avec la sophrologie, retrouvez équilibre et harmonie dans votre vie"

La sophrologie sert à vaincre les difficultés de la vie, les surmonter, les dépasser pour retrouver un équilibre de vie. Elle agit sur le stress, l'anxiété, la maladie, le burnout, les addictions, les troubles du sommeil, préparation aux examens et compétitions, perte de poids, etc...

Ses bénéfices

- gestion du stress, des tensions, des douleurs
- meilleure concentration, bien-être immédiat
- calme, énergie, confiance, estime de soi
- assurance, créativité, mémorisation...

Expériences & formations

- 2023 Introduction à la communication non violente (Thomas D'Ansenbourg)
- 2022- 2023 sophrologie Foyer paul Reznic (association handicap)
- 2021- 2023 sophrologie personnel du CHT
- 2017 formation en phytothérapie et micronutrition (D. Bech)
- 2016-2013 formation sophrologie pédagogue (FESAC) Guylaine Manet
- 2010-2011 membre actif au sein de l'AQVP (ACH, CHT)
- 2010-2023 commerciale vente d'espaces publicitaire sur divers supports de communication et divers formations pour enrichir et compléter mes connaissances
- 2004 - 2006 Synergie Formation (conseils formations et services aux entreprises) Gilles Suire. Sensibilisation, atelier sur l'image ESQ, Biscochoc, Tee Print, Switti... et en milieu scolaire Lycée Lapérouse, Lycée st François d'assise Bourail, St Jean Baptiste et divers salons
- 2003 Ouverture de l'entreprise "CW consulting en Image, Relooking".
- 2002 FCIL (formation création d'entreprise) M. Boudard avec le projet de "Conseillère en Image, Relooking)
- 1990 - Habillement, modéliste, styliste et commerciale

RCS 0 226 829