



# Sylvie Cauchy

## SOPHROLOGUE

En tant que sophrologue, j'apporte à l'aide d'une méthode positive, basée sur les mouvements, la respiration et les ressources de chacun, un mieux-être dans le quotidien des personnes à partir de 4 ans. La sophrologie intervient dans différents domaines avec 4 grands champs d'intervention :

- Amélioration du quotidien (fatigue mentale, prise de recul, lâcher prise ... ) ;
- Préparation mentale (permis de conduire, examens, accouchement... ) ;
- Accompagnement médical (Préparation à examens médicaux, chimio ... ) ;
- Gestion des addictions, phobies (Arrêt du tabac, peur de l'avion ...).

La sophrologie est une méthode thérapeutique courte, véritable pédagogie qui ne s'oublie pas. Quand on ancre en soi la sophrologie, c'est pour la vie !

Sophrologue certifiée RNCP, je suis installée à Ferrières depuis bientôt 3 ans je reçois en cabinet (à Ferrières en Gâtinais, Saint Germain des Prés et décembre 2020 ou début janvier 2021 au magasin La Vie Claire de Nemours).

Je pratique la sophrologie en cabinet mais également en Visio via Skype ou WhatsApp. Approche particulière qui permet en cas de crise ou besoin rapide de pouvoir intervenir. Les personnes apprécient beaucoup.

Je travaille aussi souvent en extérieur, dans la nature, parfois dans les jardins de mes consultants et organise très régulièrement des ballades sophro qui plaisent beaucoup.

Une fois créée la confiance mutuelle avec l'alliance thérapeutique, les résultats sont rapidement là et chacun(e) repart boosté (e) et positif (ve).



- \* SIRET : 339 348 351 00026
- \* Ville : Ferrières en Gâtinais (Loiret)
- \* Téléphone : 06 26 71 03 79
- \* Site Internet : [www.sophrologie-sylviecauchy.fr](http://www.sophrologie-sylviecauchy.fr)
- \* lien pages réseaux sociaux :
- Facebook : @SylvieCauchySophrologue
- Instagram :
- Pinterest :