

Qui suis-je?

**Je m'appelle Aurore et je suis Sophrologue
Je suis passionnée par le "prendre soin"
la prévention et par le monde végétal.**

**J'ai découvert la sophrologie il y a plus de 15 ans pour vaincre un trouble anxieux.
Depuis, je la pratique pour mon bien être et celui des autres.
Je me suis formée également en tant que conseillère nutrition pleine santé afin d'élargir mon offre.**



Sophrologue et conseillère nutrition pleine santé

Depuis 2021, je suis **sophrologue** en **micro-entreprise**,
J'ai pu mesurer à quel point cette approche transforme notre rapport à nous-mêmes.

Ce qui me passionne dans la sophrologie, c'est son infinie richesse et déclinaison. On l'associe souvent à de la **relaxation**, mais ses effets sont très larges.
Elle permet un **équilibre profond entre le corps et l'esprit** et une connaissance de soi naturelle et progressive.

Avec le temps, j'ai ressenti le besoin d'aller plus loin dans mes compétences et d'intégrer un autre élément : **la nutrition**.
En découvrant la méthode des **5 Facteurs du Vivant**, j'ai compris que **sophrologie et nutrition** étaient indissociables.
Comme la **respiration**, l'alimentation fait partie de notre équilibre global. Elle stimule nos sens, nous apporte des émotions, de la vitalité...
C'est bien plus que le simple acte de manger.

Je réunie donc ces **deux approches** et propose un accompagnement global, respectueux de l'individualité de chacun, pour se **reconnecter physiquement et émotionnellement**, puis devenir **autonome**.

2024 : Formation conseillère nutrition pleine santé (Ecole 5.3)
2021: Formation Pratique de la Sophrologie dans l'eau (V2S Sophrologie)
2019 : Certification Sophrologue (Institut Cassiopée)
2015 : Formation en éducation thérapeutique (Edusanté)
2007 : Formation d'infirmière (IFSI Nanterre)



Conseillère nutrition pleine santé

***Vous faire vivre une
expérience unique***

Vers une transformation

**Via des outils simples
et concrets**

Qu'est-ce que la sophrologie ?

**Une technique psycho-corporelle, s'appuyant sur un phrasé spécifique et associant la respiration, le corps et l'esprit.
Permet un état de détente musculaire et cérébrale profond.**

Déroulé d'une séance individuelle

**Durée moyenne : 1 heure.
Recueil de données et écoute active. Un exercice de relaxation de base suivi, d'un court "débrief" sur les ressentis corporels.
Les séances suivantes : adaptées à vous, mise en pratique dans le quotidien.**

Ses indications

**Troubles psychosomatiques et somatiques : insomnies, troubles anxieux et de l'humeur, de la mémoire, de la concentration, addictions, phobies, perte d'estime de soi...
Préparations aux examens (sportifs, scolaires, professionnels), soutien aux périodes de vulnérabilité.**

Ses apports

**Régule les émotions après plusieurs séances et mise en pratique. Permet de s'adapter aux aléas difficiles de la vie...
Transforme, de manière positive, la perception du monde qui nous entoure.**

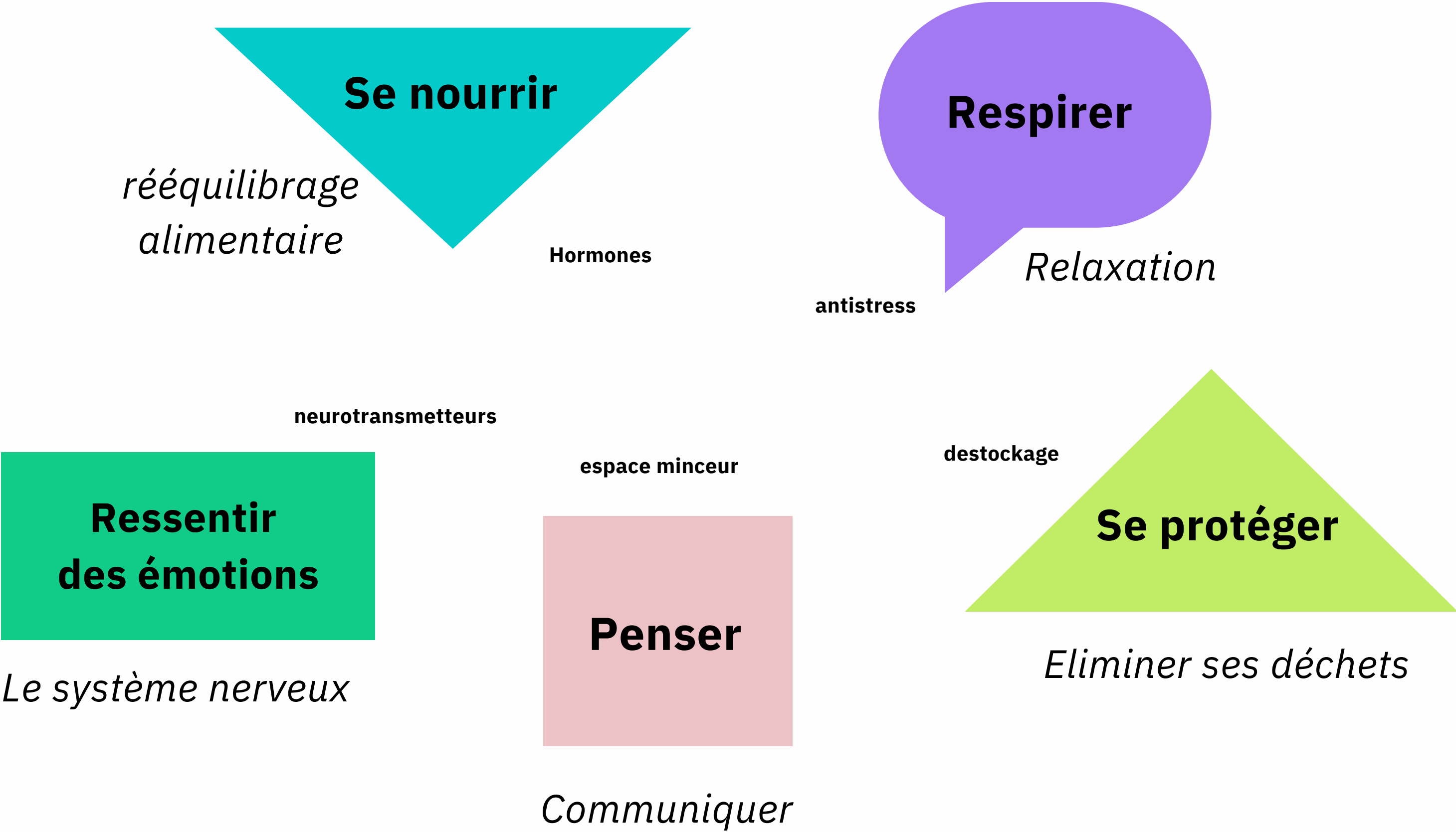
Ateliers collectifs

**Sur devis. Thèmes et modalités élaborés après un diagnostic des besoins.
Excellente manière de découvrir la sophrologie et ses bienfaits dans un cadre convivial et dynamisant.**

***La sophrologie ne se substitut, en aucun cas, à un traitement en cours et un suivi médical
Elle est complémentaire et vise à potentialiser leurs effets.***



les 5 facteurs du vivant



MES OFFRES

1/ Accompagnement classique par la sophrologie avec séances individuelles en présentiel ou en distanciel

*2/ Accompagnement individuel vers une transformation avec un suivi motivationnel
100% personnalisé sur 3 mois avec les 5 facteurs du vivant et WhatsApp 7/7*

3/ Ateliers collectifs sur devis et après diagnostic des besoins individuels et du groupe

*Puisque rien ne vaut l'expérience, prenez rendez-vous
pour 1 bilan gratuit !
Site resalib.fr*

resalib.fr



Pour une pleine Santé
Et une qualité de Vie





Aurore Villebrun

Sophrologue

et conseillère nutrition pleine santé



avillebrun92@gmail.com



06 29 64 19 77



Cherbourg et Hauts de Seine

