

*Témoignage reçu deux semaines après le confinement d'une personne que je reçois régulièrement Bonjour, j'espère que vous allez bien ? Grâce à vous et notre dernière séance, je gère ce confinement merveilleusement bien ! Un énorme merci, prenez soin de vous... S.B.*

*Jeanine (magnétisme). Ce petit mot pour vous dire que je suis contente d'avoir retrouvé l'énergie que j'avais perdue.... Comme je vous l'ai déjà dit, votre première séance m'a permis de retrouver du peps et revivre du positif dans mon quotidien. J'ai vécu la deuxième séance encore plus profondément et me sens ressourcée pour un bon moment... Je suis très heureuse. Je reprendrai contact avec vous d'ici 2 mois, car je dois me préparer à un intervention chirurgicale. PS : j'ai transmis vos coordonnées à mes ami(e)s. Merci encore. Jeanine B.*

*Christophe (sophrologie et pleine conscience). Vous m'avez fait découvrir un trésor insoupçonné ! Grâce à la pratique de la lecture du corps, je me suis senti beaucoup mieux de mercredi à vendredi.... Par contre je suis rentré de week-end très préoccupé et mal en point... Ce matin j'étais encore assez abattu mais je me suis forcé à sortir pour marcher comme je le fais depuis notre rencontre. Je m'exerce à la marche en pleine conscience et cela fonctionne. L'évacuation de mes pensées stressantes a pu se faire. Conclusion de ces 5 derniers jours, j'ai évidemment encore du chemin à faire avant de pouvoir retrouver ma vie "normale" et affronter les tracas de la vie familiale et professionnelle avec tout ce qu'elle comporte de contrariétés et soucis mais je suis plein d'espoir car j'ai ressenti des sensations inconnues qui ont débouché sur des pensées positives toutes nouvelles pour moi ! Du coup j'imagine tout ce que cela peut m'apporter et je me prends à rêver d'être, un jour, quelqu'un qui n'aura plus peur de l'Autre. Déjà ça c'est miraculeux !!! Il faut donc que je m'accroche et je compte être très assidu à la pratique ! Merci pour cette découverte ! Et merci également pour la référence que vous m'avez communiquée. Je sens que la Sophrologie est MA (dernière) chance !!! Bonne semaine. Christophe M.*

*Mme B. Je viens vous donner quelques nouvelles suite aux dernières séances de sophrologie et pleine conscience faites avec vous. Je me sens mieux, je gère mieux mes crises d'anxiété et mes tensions corporelles. Même si ce n'est pas encore terminé, tous les soirs, avant de m'endormir, je fais la lecture corporelle et parfois dans la journée quand j'ai un peu de temps, je pense à votre voix et à nos échanges qui m'ont beaucoup apportée. J'aimerais continuer et faire de la sophrologie en groupe. Je suis très contente de vous avoir rencontré, vous m'avez beaucoup apportée et aidée. Bonne journée Mme B.*