Licenciée en science psychologiques et pédagogiques (ULB – 1985), j’ai souhaité continuer à développer mes compétences durant toute ma carrière de référent pédagogique dans un centre de formation pour adultes. Au fil des découvertes a germé le projet d’un atelier pédagogique. Son but est de donner des outils pour faciliter l’apprentissage tant sur le plan cognitif (comment mieux utiliser ses ressources) qu’émotionnel (ne plus perdre ses moyens à cause du stress)

C’est ainsi que je me suis formée à la gestion du stress et des émotions, aux techniques de développement personnel, de bien-être et de soutien pédagogique.

La **sophrologie**, la réflexologie plantaire, les techniques de bien-être par les huiles essentielles, les fleurs de Bach, l’approche Gordon de la communication, l’analyse transactionnelle, le brain gym, la gestion mentale font partie des approches qui m’ont séduite.

Devenue sophrologue, j’ai décidé d’élargir mes activités et proposer de partager mes expériences positives en cabinet privé, c’est ainsi qu’est né At Harmony.

Forte d’une pratique dans mes activités salariées et privées, j’ambitionne de participer au mieux-être de qui voudra bien m’accorder sa confiance.