Je me présente, je suis Christelle, j’ai 50 ans, je suis mariée, maman de 3 grands enfants et mamie d’un petit garçon.  
Pourquoi la sophrologie…  
Auxiliaire de puériculture dans un pôle Mère-enfant pendant 16 ans, j’ai la chance d’avoir pu travailler en salle de naissance, suite de couches, néonatalogie, pédiatrie et les dernières années plus spécifiquement en HDJ pédiatrie.  
Après quelques années passées auprès de bébés, d’enfants, d’adolescents et de parents, tout cela associés à mon histoire de vie j’ai souhaité me former en toucher relationnel au cœur du soin, en massage bien-être et en relaxation afin de leurs apporter une écoute et une prise en charge bienveillantes.  
Très rapidement, j’ai pris conscience de l’effet bénéfique de ces différentes techniques de relaxation et le désir d’aller plus loin s’est imposé. Une formation en sophrologie - Académie de Sophrologie de Bourgogne… le début d’une belle et grande aventure… sur le chemin de la connaissance…  
En 2022, une formation en Education Thérapeutique Patient a croisé mon chemin, me permettant d’aborder l’écoute, le partage et l’entraide dans l’accompagnement des personnes atteintes de pathologies chroniques...  
  
Accompagnement parental et périnatalité, accompagnement dans la gestion du stress et/ou des émotions, apprivoiser son sommeil, gestion de la douleur et accompagnement de la maladie… accompagnement dans le passage d’un cap des diverses étapes de la vie… ou favoriser un mieux-être au quotidien… une meilleure confiance et estime de soi…  
Contactez-moi pour plus de renseignements et prendre un rendez-vous…

Code couleur : #967CBD