

Mes interventions

Séances individuelles

Sur rendez-vous, à votre domicile
Albi et les communes voisines

Séances collectives thématiques

Selon la demande - renseignez-vous,
contactez-moi.



Domaine scolaire, universitaire

Troubles de l'apprentissage, lutte contre
l'échec scolaire, épanouissement des
enfants, préparation d'un examen...

Domaine du sport

Aide à la performance, à la récupération...

Domaine santé, social de prévention et du handicap

Gestion du stress, amélioration du
sommeil, capacité de concentration,
addictions...

Votre sophrologue

Formée aux techniques spécifiques
Caycédiennes à l'institut de formation à la
sophrologie Catherine Aliotta - Paris

Diplômée RNCP (registre national des
certifications professionnelles)
permettant la prise en charge financières
des séances par certaines mutuelles

Membre de la chambre syndicale de la
chambre syndicale de la sophrologie

N°siret : 85184305200016



06 24 05 77 15



fannybezin.sophro@gmail.com



Découvrez la Sophrologie

Consultations individuelles & en groupes
Enfants & adultes



Fanny BEZIN
Sophrologue

Diplômée et certifiée
Praticienne bien-être et analyste

La Sophrologie, c'est quoi ?

- C'est une discipline de développement personnel et de prévention de santé.
- C'est une méthode qui vise l'harmonie entre émotions, pensées et comportement.
- C'est une méthode de relaxation dynamique qui permet :

- de mieux respirer
- d'apprendre à se détendre
- de reprendre confiance en soi
- de décider d'être acteur de sa vie
- de définir ses propres besoins

Selon 3 principes de base :

- **La prise de conscience de son corps**
(Ecoute du corps, du rythme et de sa respiration)
- **L'action positive**
(Stimuler et renforcer son potentiel)
- **La réalité objective**
(Vision de soi, rapport à l'autre et au monde)

Pour qui ?

Toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer ses émotions, son stress, optimiser ses capacités face à ses projets et ses objectifs ou faire face à une situation, un évènement.

Ma méthode

En tant que sophrologue et analyste, l'écoute active, la bienveillance, l'analyse des besoins, l'adaptabilité et la confidentialité sont les valeurs et la posture que j'emploie à chaque séance.

Les techniques caycédiennes que j'utilise, sont adaptées à chaque consultant que j'accompagne (adultes, personnes âgées, enfants et adolescents, personnes en situation de handicap, étudiants, sportifs, femme enceinte...).

Exercices de relaxation dynamique et exercices de visualisation seront des outils qui me permettront de vous aider à transformer vos problématiques et à atteindre vos objectifs. Ces outils vous seront transmis pour poursuivre votre entraînement de manière autonome.



Mes champs d'actions

(Liste non-exhaustive)

Amélioration du quotidien

- Fatigue, anxiété
- Gestion du stress et des émotions
- Amélioration du sommeil
- Travail sur la mémoire, la concentration
- Confiance et estime de soi

Préparation à un évènement

- Examens et concours
- Accouchement
- Compétitions sportives

Accompagnement de comportements pathologiques

- Phobies et addictions
- Troubles de l'alimentation

Accompagnement d'un traitement médical

- Gestion de la douleur
- Gestion des effets secondaires