

# Sophrologie

## **Valérie, Jacqueline, Sandra** alias *les filles du Puy* :

« Cette formation correspond parfaitement aux attentes que l'on avait par rapport à notre travail en psychiatrie...elle nous a vraiment permis de sortir de notre zone de confort...malgré votre exigence parfois déstabilisante, vous avez su nous faire avancer sur le plan personnel et professionnel...nous nous sentons chanceuses d'avoir vécu tous ces moments forts avec vous, Pascal et les filles... un grand **MERCI** !

## **Isabelle** :

« L'intérêt de la formation justement, est le chemin, la manière de le vivre, le regard que l'on porte, les sensations, les vibrations que l'on ressent à chaque pas sur ce beau chemin de l'apprentissage. C'est aussi **VIBRER, AIMER, VIVRE ! MERCI** Sandra !

Dignité, honnêteté, Confiance

## **Pauline** :

« Sandra, vous avez été très importante pour moi. **MERCI** pour cette formation en sophrologie, merci pour votre sympathie et cette ambiance ludique malgré le sérieux des études. Je vous souhaite une bonne continuation pour les années futures. »

## **Haïfa** :

« **MERCI** pour ces deux années, pour votre transmission, pour votre exigence, qui peut déranger peut-être certains mais pour moi elle constitue un gage de sérieux et de compétence. Merci pour votre **BEAU SOURIRE**, et votre **SINCÉRITÉ**, restez vous-même ! »

Good Vibes

## **Anne** :

« **MERCI** Sandra pour cette belle aventure et tout ce que vous nous avez transmis ! »

## **Amanda** :

« **MERCI** Sandra pour ces deux belles années, pour votre accompagnement et pour toutes les lignes que vous avez fait bouger en nous ! »

## **Clémence** :

« **MERCI** pour votre enseignement de **QUALITÉ**. Merci de nous avoir fait grandir. »

## **Maud** :

« **MERCI** infiniment Sandra, pour votre **BELLE PRESENCE** et **ACCOMPAGNEMENT** durant cette formation. Maintenant il n'y a plus qu'à... Bien à vous. »

## **Elise** :

« **MERCI** pour cette belle aventure. »

# Compétences

### **Sophie :**

« J'ai d'abord été déstabilisée par votre manière de parler et cela m'a confronté par moment. Puis, j'ai vu toutes vos qualités : l'**EMPHATIE**, la **SYMPHATIE**, la **GENTILLESSE**, le **PROFESSIONALISME**, la **JOIE**. J'ai appris beaucoup tant humainement que d'un point de vue de la formation. Pour tout cela un grand **MERCI**. Merci aussi aux intervenants de qualité. Merci aussi à Pascal. Vous avez une magnifique complicité. Vous êtes **MAGNIFIQUES**. »

Evolution

### **Christelle :**

« Sandra **MERCI** d'avoir été plus qu'une prof : une **ACCOMPAGNATRICE** de ma vie en reconstruction ; Vous avez été comme un **RÉVÉLATEUR ARGENTIQUE** de ma féminité (bordélique, challengeuse, fracassante). »

### **Elena :**

« Sandra, au début de notre formation, vous nous aviez dit de prévenir nos proches que nous allions changer. Et mon dieu quel changement ! Ces deux années à l'IPEES ont été un réel tournant dans ma vie. **MERCI** de m'avoir donné l'opportunité de **GRANDIR** en tant que femme dans un cocon de **BIENVEILLANCE** et de **SÉCURITÉ**. **MERCI** pour tout ce que vous nous avez appris, j'ai hâte de mettre tout cela en pratique dans mon nouveau métier ! Je vous souhaite le meilleur pour la suite. Bien à vous. »

### **Maïté :**

« **MERCI** Sandra pour ces deux années intenses de formation, riches en partages et émotions, fortes de remise en cause et travail personnel, pour nous amener toujours plus loin. **MERCI** d'avoir réuni ce groupe unique, empli de bienveillance et d'entraide. **MERCI** enfin de m'avoir fait **PROGRESSER** et **OSER** ! »

Transmission

### **Mylène :**

« C'est avec un grand plaisir que je participe à cette cagnotte, une petite intention pour vous remercier pour les deux belles années de formation passées à vos côtés. **MERCI** pour vos enseignements **RICHES** qui nous pousse à donner le mieux de nous-mêmes. **MERCI** de nous offrir cette possibilité de travailler sur nous et de devenir des thérapeutes uniques. Bien chaleureusement. »

Intégrité

### **Ana :**

Chère Sandra, comme j'aime dire à ma famille en plagiant Lois LANE, copine mythique de Superman : « Vivre avec moi, ce n'est pas facile, mais c'est un honneur ! ». Cela fut un **HONNEUR** de partager ce bout de chemin avec vous ☺ ! **MERCI** pour votre **ÉCOUTE**, vos « **GUIDANCES** » et **NUANCES** dans la vivance phronique de la vie. Je vous embrasse.

### **Myrène :**

« Sur mon chemin, vous faites partie des personnes que j'ai réellement pu **RENCONTRER**. Je vous remercie pour ce masque que vous ne portez pas, et qui nous a fait, je pense, évoluer vers plus de **SINCÉRITÉ**. Je vous remercie pour tout le travail que vous m'avez fait réaliser et pour la permission que vous me faites d'avancer sur mon **CHEMIN**. **MERCI** c'est simple et comme nous l'a exprimé Picasso : c'est difficile d'arriver à cette **SIMPLICITÉ**. »