

CABINET



06 79 65 93 45

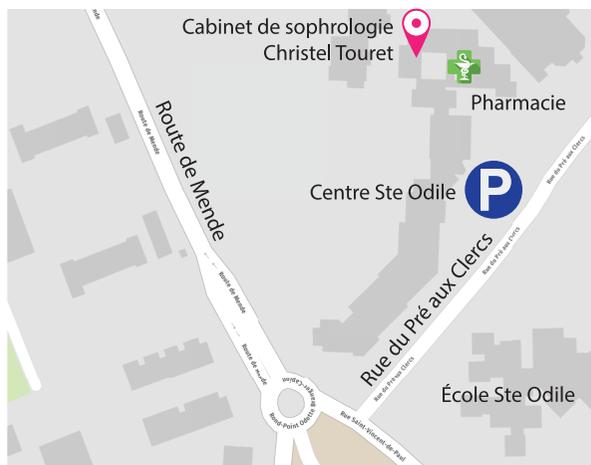
Site WEB: <https://christel-touret.fr>

@ MAIL: christeltouret@gmail.com

Cabinet de Sophrologie
Centre Ste Odile
Rue du Pré aux Clercs
(entre le 125 et le 195)
34090 Montpellier



Parking gratuit
Tram : L1 / Boutonnet



- Diplômée de l'École Française de Sophrologie de Montpellier et titulaire du titre de sophrologue délivré par la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie.
Inscrite au Répertoire National des Certifications Professionnelles avec un niveau de qualification III reconnu par l'État.
- Diplômée de l'Académie Française de Coaching de Vie.
- Certification en Cohérence cardiaque P.I. Conseil.
- Conteuse pour Audible studio (livres audio)
Comédienne et professeure de théâtre
Centre Dramatique National de Montpellier pendant dix ans.



Témoignages

... Je me suis mise à porter un regard positif sur tout ce qui m'entourait, les personnes, les lieux, les activités, et moi-même. ...
N. M.

... La Sophro m'a beaucoup servie pour la gestion des contractions et pour les poussées de travail. Les sages femmes ont reconnu et félicité l'efficacité de cette gestion. Encore merci beaucoup.
C.G.

Tu as réenchanté un pan de moi même... oublié.
M. L (atelier sophro-théâtre ©)

...Ce sont des parenthèses de calme, de paix et de retour sur soi indispensables selon moi, pour prendre du recul sur soi et les autres.
R.S.

Nous avons tout de suite travaillé sur des outils concrets et faciles à faire pour gérer ses émotions, ... C'était intense, riche et j'ai beaucoup apprécié la présence de Christel, son écoute, son calme et son professionnalisme.
P.N. (stage gestion des émotions)

J'ai fait des séances de sophrologie et sincèrement c'est trop super!
V. (10 ans)

SOPHROLOGUE COACH BIEN-ÊTRE



Certification en
cohérence cardiaque

Séances en cabinet
et en visio

06 79 65 93 54

Pour quoi?



- Générer du stress positif.
- Gérer ses émotions.
- Devenir plus confiant et s'estimer.
- Vivre en accord avec ses valeurs.
- Se préparer à un événement (maternité, examen, retraite...).
- Améliorer sa prise de parole en public et sa créativité (Sophro-Théâtre).

Tarifs : 1h - 50€
1h30 - 75€

Séance individuelle, à 2 ou à 3
au cabinet ou en visio

ATELIERS

Gestion du stress et des émotions

| | | |
|--------------------|------------------|------------|
| Mardi 9h10 - 12h40 | 178€ / an + adh. | MJC Teyran |
| Vend. 18h30 - 20h | 20 séances 340€ | MTP |
| Samedi 10h - 13h | 10 séances 340€ | MTP |

Annuel

| | | |
|------------|------------------|---------------------|
| MJC Teyran | 178€ / an + adh. | Mardi 10h45 - 12h15 |
| MTP | 10 séances 340€ | Samedi 10h - 13h |

Confiance en soi et valeurs de vie

Annuel

Approfondissement

| | | |
|-------------------|-----------------|-----|
| Vend. 18h30 - 20h | 20 séances 340€ | MTP |
|-------------------|-----------------|-----|

Annuel

| | | |
|-----|-----------------|------------------|
| MTP | 10 séances 340€ | Samedi 15h - 18h |
|-----|-----------------|------------------|

Sophro-Théâtre

Annuel

Forfait Stages

| | |
|---------------------|-------|
| 8 stages + 1 sortie | 340 € |
|---------------------|-------|

Annuel

STAGES

- Découverte de la Sophrologie.
- Concentration.
- Cerveau droit - Cerveau gauche.
- Gestion des pensées.
- Découverte du Sophro-Théâtre.
- 5 sens, nature & expression (sortie).
- Maternité.
- D'autres stages à voir sur le site.

Tarifs : 40€ - 1/2 journée
80€ - Journée (sortie)

COHÉRENCE CARDIAQUE

Pour quoi?



Harmoniser sa fréquence cardiaque pour apaiser son cerveau émotionnel et agir avec discernement.

Comment?

- tester sa cohérence cardiaque grâce au logiciel Emwave Pro de l'institut Heartmath.
- Apprendre des exercices simples pour l'améliorer.
- Observer sur le logiciel ses progrès.

Tarifs : 1h - 50€

séance individuelle
en cabinet uniquement