

La sophrologie et le yoga Ludique, Stimulant

Ça vous dit ?

DITES M'EN PLUS !

JE PRENDS RENDEZ-VOUS

Je suis Sylvie, Créatrice d'énergies positives

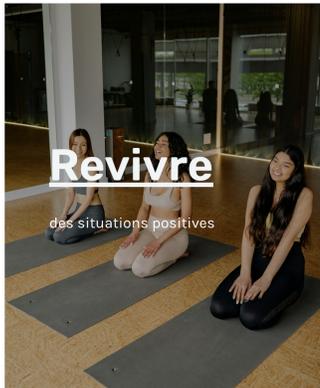


À travers des séances de **sophrologie ludiques** et **enrichissantes**, je vous invite à découvrir de nouvelles façons de vous voir et de voir vos proches, créant ainsi des moments précieux de **partage**.

Je suis basée dans le Nord de la France, et je me déplace à **votre domicile** ou dans des lieux de rencontre pour offrir des séances de bien-être dans le **Nord** et le **Pas-de-Calais**.

Que vous résidiez à Lille, Dunkerque, Calais, ou dans ces environs, je suis là pour vous accompagner vers une vie plus sereine et équilibrée.

MON EXPÉRIENCE



Je Suis Là Pour Vous

N'hésitez pas à me **contacter** dès aujourd'hui pour discuter de vos besoins et commencer un **voyage** vers une vie plus épanouissante.

[CONTACTEZ-MOI](#)



À propos

[Qui-suis-je ?](#)

[Mes prochains événements](#)

[F.A.Q](#)

Contactez-moi

[06 14 87 89 59](tel:0614878959)

contact@sylvie-lambrecq-sophrologue.fr

[Prendre rendez-vous](#)

Restez informé :



Copyright © 2024 Sylvie Lambrecq - Tous droits réservés.

[Mentions Légales](#)

Qui suis-je ?



J'ai débuté ma carrière professionnelle en tant que **déléguée médicale**, un domaine rythmé par les chiffres, les résultats et les objectifs. Au cours de ces **14 années d'expérience**, j'ai développé des compétences en **relation individuelle et collective**, essentielles pour mener à bien mes missions.

En **2011**, un changement profond s'est opéré en moi. J'ai ressenti l'appel du champ social et me suis orientée vers la **relation d'aide**, un domaine centré sur le **développement** et l'**autonomie** de la personne. Ce nouveau défi m'a permis de découvrir une **approche plus humaine** et holistique de l'accompagnement, en prenant en compte l'individu dans sa globalité : son histoire personnelle, son environnement et son insertion sociale.

Le travail social m'a appris à aller à la **rencontre** de la personne dans toute sa complexité, à **l'écouter attentivement** et à favoriser son évolution par une **communication authentique et bienveillante**. J'ai compris que l'aide ne consiste pas à apporter des solutions toutes faites, mais plutôt à créer un espace de confiance où la personne puisse puiser dans ses propres ressources pour trouver ses propres solutions.

Mon parcours à travers la sophrologie



↑ Un révélation et un outil précieux

Mes lectures et une première approche de la sophrologie en cours collectifs ont été des révélations. J'ai découvert des parallèles saisissants entre cette pratique et mon métier actuel. La relation d'aide et l'alliance thérapeutique, fondées sur l'empathie et l'absence de jugement, résonnaient profondément avec mes valeurs et mon approche du travail social.

De plus en plus convaincue du potentiel de la sophrologie, j'ai décidé de me former pour devenir praticienne. Cette démarche s'inscrivait dans une volonté d'approfondir mes compétences et d'offrir un accompagnement encore plus complet aux personnes que je rencontrais.

↓ Une mission au service du bien-être

↓ Une passion et un engagement



À propos

[Qui-suis-je ?](#)

[Mes prochains évènements](#)

[F.A.Q](#)

Contactez-moi

[☎ 06 14 87 89 59](tel:0614878959)

[✉ contact@sylvie-lambrecq-sophrologue.fr](mailto:contact@sylvie-lambrecq-sophrologue.fr)

[📅 Prendre rendez-vous](#)

Restez informé :



Copyright © 2024 Sylvie Lambrecq - Tous droits réservés.

[Mentions Légales](#)

Mes soins

En quête de bien-être et d'épanouissement personnel ? Découvrez mon univers holistique, où sophrologie, yoga, hypnose et Soham vous accompagnent vers une vie plus harmonieuse.

Les séances de Sophrologie

Vous recherchez un moment de détente individuelle ou une expérience de bien-être à partager ?

Lors des **séances individuelles**, je vous accompagne dans la création d'un **programme sur mesure** pour harmoniser votre énergie et vous ressourcer. Ensemble, nous explorerons des techniques de sophrologie et de yoga soigneusement choisies pour répondre à vos besoins spécifiques.

Les **séances collectives**, quant à elles, vous permettent de vivre une expérience unique de partage et de bien-être. Que vous soyez entre amis, collègues ou membres d'une association, ces séances vous permettront de renforcer vos liens, de **développer la confiance en soi**, d'apprendre à gérer les émotions et le stress, et d'**améliorer la concentration et la mémoire**.

La sophrologie est également un outil précieux pour la préparation aux examens. En vous apprenant à **gérer le stress** et à **améliorer la concentration**, elle vous permet d'aborder les épreuves avec sérénité et confiance.



PRENDRE RENDEZ-VOUS

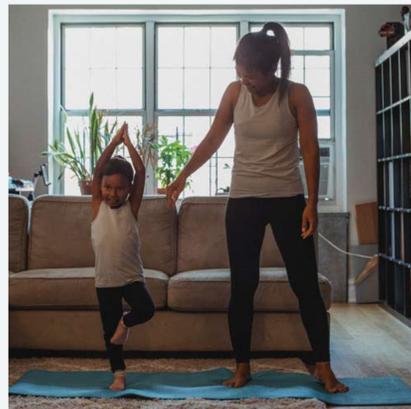
Les séances En Famille

Des séances ludiques, à domicile

Lors de nos séances de groupe de yoga-sophro, nous vivons une aventure **joyeuse et enrichissante** qui favorisera le **bien-être** de vos enfants. Chaque séance dure environ 2 heures et se déroule dans le confort de votre foyer.

Dès le début, nous mettrons l'accent sur l'adaptation du yoga à l'enfant, en respectant sa **curiosité naturelle** et son **besoin de mouvement**. Étant diplômée en animation yoga Kids, je comprends les spécificités des enfants et leur manière d'apprendre. Nous explorerons des postures de yoga **simples et ludiques**, conçues pour **canaliser leur énergie** et **développer leur concentration**.

L'objectif principal de nos séances sera de **créer des liens** au sein de la famille, de renforcer la **communication** et de mieux **gérer** les situations du quotidien. Je suis là pour vous accompagner dans différentes thématiques telles que la gestion des émotions, la confiance en soi, la concentration... Mes séances sont ouvertes aux enfants à **partir de 8 ans**.



PRENDRE RENDEZ-VOUS

Les soins hypnose énergétiques Reiki

Un moment de détente pour son corps et son esprit

Le soin d'hypnose énergétique Reiki combine les techniques de l'hypnose et du



Reiki pour créer une expérience profondément relaxante et revitalisante.

En utilisant l'hypnose, j'aide à accéder à un état de **relaxation profonde** et de **conscience élargie**, permettant de **libérer les blocages émotionnels et mentaux**. Le Reiki, une pratique énergétique ancienne, utilise l'énergie universelle pour rétablir l'équilibre et la vitalité dans votre corps.

Lors de chaque séance, je vous guiderai dans un voyage intérieur, où vous pourrez explorer vos ressources personnelles et renforcer votre bien-être. Le Reiki viendra soutenir ce processus en équilibrant vos énergies et en favorisant une guérison naturelle. Ce soin est idéal pour ceux qui cherchent à **se détendre**, à réduire le stress, à **améliorer leur sommeil**, ou à travailler sur des problématiques spécifiques telles que la gestion des émotions ou la confiance en soi.



[PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)

Les séances SoHaM

Plongez dans une expérience unique au cœur de la nature

Les séances SoHaM sont conçues pour vous accompagner dans un voyage profond au rythme des saisons, où chaque étape vous rapproche de votre essence intérieure. Notre recette SoHaM est une combinaison harmonieuse d'une pincée de **théorie**, de la **sophrologie**, du **Hatha Yoga** et d'une **méditation** aux bols tibétains.

Nous débutons chaque séance par un moment de partage et de théorie, vous fournissant des outils pratiques pour renforcer votre confiance en soi. Ensuite, à travers des exercices de sophrologie, nous explorons des techniques de futurisation pour vous aider à visualiser et à **atteindre vos objectifs personnels**.

Le Hatha Yoga nous permet de nous ancrer et de nous reconnecter à notre corps, favorisant la **détente** et la **flexibilité**. Enfin, nous terminons avec une méditation apaisante aux bols tibétains, créant une ambiance de calme et de résonance profonde, vous invitant à vous reconnecter à votre refuge intérieur et à votre souveraineté.



[PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)

Une question ?

Pour plus d'informations sur le tarif, vos ambitions ou sur le détails des prestations, je serais ravie d'échanger avec vous.

[ME CONTACTER](#)



À propos

Qui-suis-je ?

Mes prochains événements

F.A.Q

Contactez-moi

☎ 06 14 87 89 59

✉ contact@sylvie-lambrecq-sophrologue.fr

📅 [Prendre rendez-vous](#)

Restez informé :



Copyright © 2024 Sylvie Lambrecq - Tous droits réservés.

[Mentions Légales](#)

Prendre rendez-vous

Réservez votre séance

Réservez votre moment privilégié, où vous découvrirez comment apaiser le stress, renforcer vos liens familiaux et mieux gérer votre quotidien.

Je me déplace dans le département Nord et du Pas-de-Calais.

←

Sylvie Lambrecq
Évènement spécial

🕒 3 h

Paramètres des cookies

Sélectionnez la date et l'heure

📅 mars 2025

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Fuseau horaire
🌐 Heure d'Europe centrale (18:21) ▼



À propos

[Qui suis-je ?](#)
[Mes prochains évènements](#)
[F.A.Q](#)

Contactez-moi

📞 06 14 87 89 59
✉ contact@sylvie-lambrecq-sophrologue.fr
📅 [Prendre rendez-vous](#)

Restez informé :



Copyright © 2024 Sylvie Lambrecq - Tous droits réservés.

[Mentions Légales](#)