

Témoignage de Michèle, adhérente 1 an

Je m'appelle Michèle, j'ai suivi les cours de Nathalie l'année dernière (2017/2018) et je me propose de vous faire part de mon expérience.

Je suis allée au premier cours en n'y croyant pas beaucoup étant sceptique de nature, mais étant curieuse également j'ai voulu voir ce que pouvait m'apporter la sophrologie.

A la fin de la première séance Nathalie demande à chaque personne du groupe si elle veut bien s'exprimer sur son ressenti. Etant timide je n'ai rien dit ce premier jour mais à la seconde séance j'ai éprouvé le besoin de me livrer et les séances suivantes j'avais même hâte de m'exprimer et faire partager mon bien être.

Ce qui me plaît surtout c'est de sentir que nous sommes toutes dans un climat de confiance et surtout de non jugement.

J'ai au cours de cette année dû me faire opérer et j'ai constaté que tout ce que m'avais enseigné Nathalie m'a servi le jour de mon opération moi qui était très anxieuse, je me suis retrouvée au bloc détendue. Nathalie ayant pris soin d'aménager les séances en fonction de mon opération.

Grace à Nathalie j'ai appris à écouter ma respiration, à gérer mes émotions, à lâcher prise et je peux dire que je me sens beaucoup mieux depuis cette année de sophrologie mais j'ai surtout appris à prendre le côté positif de la vie et à chasser le négatif.

Nathalie est tout d'abord une grande professionnelle, c'est une personne douce, chaleureuse, toujours de bonne humeur et très à l'écoute qui vous donne confiance en vous je la remercie énormément de son enseignement car je mets tous ces acquis en pratique au quotidien.

J'espère que ces quelques lignes pourront servir à d'autres personnes.

Michèle de la Rochette