



ÉVEILLER L'OR EN SOI

Sortir son potentiel de sa mise en sommeil

Développement Personnel et Professionnel
THÉRAPIE BRÈVE – SANTÉ VITALITÉ

ORE-Coaching

Osez le devant
de la scène



DÉVELOPPEZ
VOTRE CONFIANCE

ORE-Sophrologie

Ressourcez
et Harmonisez
vos «états d'être»



APAISEZ VOS ÉMOTIONS
VOS TENSIONS
VOTRE STRESS

ORE-Formation

Révélez
le talent de votre
personnalité



PRISE DE PAROLE
CONNAISSANCE
DE SOI

Calad'Impulsion

Une équipe d'expérience
Un réseau de compétences
Un accompagnement en Or !

www.oreca-coaching.com

Sophrologie

Domaines d'intervention

Santé – Travail

Développement personnel...

La sophrologie vous aide à prendre en charge et optimiser votre bien-être physique, mental et social.



Venez découvrir des outils précieux pour :

- Apaiser vos tensions, vos douleurs
- ❖ Accroître la confiance en soi
- ❖ Stimuler vos capacités
- ❖ Gérer vos émotions (Peur – Colère – Joie – Tristesse...)
- ❖ Activer votre vitalité
- ❖ Gérer votre stress, vos phobies, vos addictions
- ❖ Vivre sereinement vos épreuves de vie
- ❖ ...

Cette méthode douce, psychocorporelle et bienveillante, vous apporte des solutions pour renforcer l'équilibre entre vos émotions, vos pensées et vos comportements

Moyens mis en œuvre

Méthode pratique, destinée à mobiliser les potentiels de l'être humain ; la sophrologie consiste à utiliser et optimiser la respiration (mouvements contrôlés) la relaxation (détente musculaire) et la gestion de la pensée (Suggestion mentale - visualisation)

ORECA

Trois champs d'intervention (Coaching – Formation – Sophrologie)
L'interaction des méthodes et outils utilisés, apportent une réponse attractive, complète et adaptée à vos besoins et vos capacités.

Catherine Gonnard-Bosdeveix

Sophrologue (Institut IFS)
Thérapeute (médecine holistique)
Formatrice (Oralité – Connaissance de soi)

Je vous accompagne avec douceur et authenticité vers une énergie nouvelle.

Implantation géographique : Calade – Dombes – Val de Saône

ORECA

60 Chemin de la grange d'Ely
01480 SAVIGNEUX

Tel : 06 11 75 11 34
catherine@oreca-coaching.com

Organisme de Formation : **Calad'impulsion** (69 400 Villefranche s/Saône)