

Je suis Elodie Solé, sophrologue et hypnothérapeute.

Dans le cadre de votre formation d'anglais, je vous propose un accompagnement individualisé de trois séances au cours desquelles, en m'adaptant au mieux à votre situation et vos besoins, je vous aide à formuler un objectif précis et à l'atteindre.

La sophrologie et l'hypnose sont des pratiques à la fois proches et complémentaires. Elles offrent toutes deux un vaste panel de champs d'applications, allant de la simple relaxation jusqu'à des transformations et changements profonds. Elles favorisent la pleine présence, l'hyper concentration et donc l'apprentissage.

Les différents outils que je vous propose, et que vous pourrez ensuite pratiquer en toute autonomie, permettent de travailler sur différentes thématiques telles que :

- la gestion du stress**
- la concentration**
- la mémoire**
- la confiance en soi**
- l'expression orale**
- le dépassement des blocages**
- la préparation mentale (examens, entretiens...)**
- et bien d'autres encore...**

L'idée est d'activer et renforcer vos capacités et ressources internes, lever vos croyances limitantes et vous permettre d'exploiter votre **plein potentiel** !