

Bonjour Charlotte,

Mon expérience fut (hélas) très brève mais extrêmement bénéfique. Lorsque j'ai suivi une séance à l'automne 2009, j'étais à ce moment précis, très angoissée et stressée. Je n'avais jamais fait appel à un(e) sophrologue et je n'avais aucun à priori car je n'avais qu'une vague idée de cette pratique. J'ai beaucoup apprécié les conditions dans lesquelles s'est effectuée la séance, le timbre de la voix qui m'a guidée et j'en suis ressortie beaucoup plus sereine. Dans les jours qui ont suivi j'ai pu apprécier les bénéfices de la séance sur une période qui m'a semblé étonnamment longue. Et tout comme vous me l'aviez suggéré, j'ai essayé, sans prétention aucune de ma part, de reproduire ce type de séance avec mon petit garçon qui avait du mal à s'endormir le soir et je dois dire que cela a bien fonctionné.

Cette séance reste dans mon souvenir le rayon de soleil de l'automne 2009 et le bien-être qui a suivi.

Merci

Annie

Chère Charlotte

Les séances de sophrologie et d'hypnose que j'ai pratiquées avec Charlotte m'ont apportées un bien être à chaque fois, sans compter que mon comportement a changé comme par magie ! Elle fait passer un message car on sent qu'elle est "habitée" par ce qu'elle fait , il passe par sa voix et sa manière de faire une grande douceur . Moi qui suis on peut dire un peu speed et brouillon mon attente de recentrage et d'apaisement s'en s'ont trouvés grandement améliorés. Grand Merci.

Brigitte

J'ai fait mes premiers pas dans la sophrologie avec Charlotte, lors de la préparation d'un concours d'entrée aux écoles supérieures. Charlotte m'avait proposé cette méthode car je suis quelqu'un de stressée et très vite impressionnée devant un jury.

Charlotte a rapidement su analyser mes besoins et elle a mis en place un programme pour m'aider

à surmonter ma crainte et mon appréhension.

Nous avons commencé par une séance par semaine. J'ai toute de suite été très à l'aise car Charlotte ne porte pas de jugement sur les gens, et avec sa voix de miel elle transmet un sentiment de sécurité et de douceur. Etre en état sophrologique est vite devenu assez simple et rapide, de là elle a pu commencer son travail de sophrologue. La bienfaisance de l'état sophrologique s'est rapidement manifesté sur mon état physique (sensations de chaleurs, picotements) et ensuite sur mon état psychique, toujours plus calme car elle m'a transmis les clés de la sérénité! Charlotte m'a enregistré notre première séance pour que je puisse en bénéficier tous les jours.

Grace à Charlotte j'ai pu passer mon concours sereinement . D'ailleurs, j'aborde la vie d'une manière générale plus calmement aujourd'hui. L'enseignement de la sophrologie par Charlotte a été tellement bénéfique pour moi que je n'imagine plus la vie sans.

Karen

Une douleur à l'épaule droite qui résistait aux traitements classiques : médicaments, massages, infiltration... m'a conduit à essayer d'adoucir ce mal être en suivant des séances de sophrologie auprès de Charlotte.

Je connaissais déjà cette technique pour l'avoir pratiqué il y a 23 ans lors de la préparation à l'accouchement et également pour soulager un torticolis.

A raison d'une séance par semaine Charlotte m'a proposé une approche qui me convient bien, nous avons enregistré la première séance ce qui me permet de pratiquer aussi souvent que possible, accompagné de sa voix douce et rassurante. Après les séances nous parlons de ce que je ressens et à la séance suivante elle me guide en fonction des résultats et des sensations ressenties. J'ai ressenti un mieux être général même si la douleur ne disparaît pas totalement, cette pratique m'aide à prendre du recul sur beaucoup de choses et je pratique maintenant même seule. J'utilise cette méthode à différentes heures, notamment la nuit lorsque je suis éveillée.

Charlotte est très apaisante et je lui fais totalement confiance pour me guider dans ce travail très personnel qui demande une grande confiance en l'autre.

J'ai envie de continuer à pratiquer car je me suis rendue compte à quel point ces rendez-vous me

sont utiles également pour m'aider dans mon travail pictural. Merci beaucoup Charlotte.

Amicalement, Marianne

Charlotte,

Je viens par ces quelques mots vous remercier pour tout ce que vous m'avez apporté depuis bientôt un an.

Dès la première séance, je me suis sentie apaisée. Au début, les effets de nos séances s'estompaient rapidement, puis j'ai cheminé, et je chemine encore pour accroître le bénéfice de nos rencontres.

J'ai aujourd'hui des « outils » qui me permettent de me recentrer et de rétablir l'énergie positive quand celle-ci s'évapore.

J'ai découvert le yoga, que je pratique aujourd'hui avec grand bonheur !

Vous m'avez aidé à traverser des épreuves difficiles, à priori insurmontables, et je vous en remercie grandement.

Mon travail n'est pas terminé, j'en ai bien conscience... Mais aujourd'hui je vais mieux !

Merci !!!!

Magali

Bonjour Charlotte,

Juste un petit mot pour vous remercier de ce que vous avez fait pour notre famille, car en venant vous voir, ma fille et moi, tout s'est débloquenté autour de nous, enfin !! Vous êtes une fée de bienveillance et votre méthode « originale », mélange de sophrologie et d'hypnose est à recommander à quiconque est dans une impasse. Merci merci. Amélie V