



Programme

LE SOUFFLE NOUVEAU



ROSELINA PUGLISI
Sophrologue & Coach

TABLE DES MATIÈRES

1

A propos de moi

2

Mission

3

Méthodologie

4

Programme

5

**Tarifs et modalités
d'inscription**

A propos de moi



Sophrologue dynamique et coach professionnelle, j'accompagne des personnes en arrêt de travail, en épuisement ou en transition de vie.

Pour les nombreuses personnes confrontées au burnout, au stress chronique ou à la perte de repères, je sais à quel point il est important de retrouver un équilibre sans brusquer son corps ni son esprit.

Avec une approche douce et accessible, je vous aide à :

- ◆ Mieux écouter vos besoins et respecter votre rythme
- ◆ Trouver des clés pour vous sentir mieux au quotidien
- ◆ Retrouver confiance en vous et en l'avenir

Mission

MA MISSION : VOUS ACCOMPAGNER AVEC BIENVEILLANCE

Ma mission est de vous offrir un espace où vous pouvez vous poser, souffler et avancer à votre rythme, sans pression ni culpabilité.

- Vous aider à écouter votre corps et à respecter vos besoins
- Vous redonner confiance en vos ressources intérieures
- Vous accompagner vers plus de sérénité, même dans les périodes difficiles

Parce que chaque parcours est unique, mon approche est adaptée à vous, avec des outils simples, concrets et accessibles.

Ma Méthodologie

Chaque personne traverse son propre chemin, avec son histoire, ses émotions et son rythme.

C'est pourquoi mon accompagnement repose sur une approche sur-mesure, où vous avancez à votre propre tempo, sans pression.

Une combinaison d'outils complémentaires

J'utilise des techniques issues de la Sophrologie Dynamique®, du Journal Créatif® et du coaching professionnel pour vous aider à retrouver énergie et équilibre, en douceur.

- ♦ **La Sophrologie Dynamique®** : Des exercices simples de respiration, de mouvement et de visualisation pour relâcher les tensions et réapprendre à écouter votre corps.
- ♦ **Le Journal Créatif®** : Une méthode d'expression par l'écriture, le dessin et le collage, pour libérer les émotions et clarifier les pensées, sans aucun prérequis artistique.
- ♦ **Le Coaching Bienveillant** : Un accompagnement adapté à votre réalité, pour vous aider à avancer avec des outils concrets et applicables au quotidien.

Une approche progressive et adaptée à votre rythme

- ✓ Des exercices faciles à intégrer dans votre quotidien
- ✓ Un cadre bienveillant, sans jugement
- ✓ Un accompagnement adapté à votre état physique et émotionnel

Que vous soyez en arrêt de travail, en transition ou simplement en quête de mieux-être, vous n'avez pas besoin de tout changer du jour au lendemain. Un pas après l'autre, nous avancerons ensemble vers plus de sérénité et de vitalité.

Programme

CONTEXTE & OBJECTIFS

Ce programme s'adresse aux personnes épuisées, confrontées à une perte de sens, une saturation physique et mentale, et un manque d'élan et de motivation. Si tu te sens à bout de souffle, dissocié.e de ton corps, submergé.e par les émotions, ou en pilotage automatique, et que tu n'as plus d'espace pour toi, alors ce programme est fait pour toi.

Un programme de régénération pour retrouver ancrage, énergie et désir de vivre.

ETAPE 1

- **RÉHABITER SON CORPS
POUR SORTIR DE
L'ÉPUISEMENT**
-

« Le corps est la clé de voûte de la
régénération. »

Contenu :

- Techniques de respiration consciente (cohérence cardiaque, respiration basse)
- Pratiques de sophrologie dynamique (mouvements doux, automassages)
- Routines d'ancrage et de récupération
- Reconnaissance des signaux corporels d'alerte
- Retrouver la présence et l'instant

ETAPE 2

- **APPRIVOISER SES ÉMOTIONS
POUR RETROUVER DE
L'ÉLAN**
-

« Ce que tu ressens t'indique ce qui est
essentiel. »

Contenu :

- Apprentissage de l'écoute
émotionnelle
- Libérer les tensions émotionnelles
enkystées dans le corps
- Recontacter ses désirs profonds

Accompagnement sur-mesure

➡ Pour retrouver ton ancrage, ta clarté et une respiration intérieure nouvelle.

Un parcours en **8 sessions sur 60 jours**, avec pour objectifs :

- ✓ Apaiser le système nerveux et sortir du mode survie
- ✓ Revenir dans ton corps et renouer avec les ressentis
- ✓ Accueillir tes émotions comme des signaux intelligents
- ✓ Identifier ce qui te fait du bien et retrouver tes envies profondes
- ✓ Recréer un espace de sécurité intérieure
- ✓ Te remettre en mouvement, pas à pas
- ✓ Sentir de nouveau la vie circuler en toi
- ✓ Retrouver ta motivation naturelle

TARIFS ET MODALITÉS

Public concerné

Adultes en arrêt maladie pour cause de burnout
ou toute personne en perte d'énergie qui
souhaite retrouver de l'élan.

Durée

60 jours (3-4 rencontres mensuelles)

Format

- en présentiel ou en visio
- exercices et supports d'accompagnement
personnalisés

Tarif pour l'ensemble du programme

- **520€** (payable en 1x, 2x ou 3x)
-

INFOS ET INSCRIPTIONS



Réserve ton appel gratuit



www.roselinapuglisi.com