

Laura CONVERTINI

Sophrologue Caycédienne – Master Spécialiste Noesis - Cabinet pluridisciplinaire

Spécialisée en sophrologie caycédienne, je propose un accompagnement global et profondément humain centré sur la personne accompagnée et ses besoins.

Mon travail vise à soutenir les patient.e.s dans le passage d'une présence essentiellement tournée vers l'extérieur – l'environnement et ses exigences, les rôles, les attentes – vers une présence intérieure, consciente et vivante, à soi, à son corps, à sa pensée et à ses valeurs.

Mon intention est de proposer un espace d'écoute et de présence où il devient possible de se recentrer, se reconnaître, de s'accepter et de mobiliser ses propres ressources.

L'accompagnement se construit dans une relation sécurisante, soutenante et non directive, permettant à la personne accompagnée d'explorer son vécu en profondeur et de devenir pleinement actrice de son cheminement.

Je travaille à partir des fondements de la sophrologie caycédienne, une méthode structurée et progressive centrée sur la conscience, qui combine respiration, méditation, mouvements corporels doux, visualisation positive et développement des valeurs. La sophrologie, telle que je la pratique, permet de développer une consistance interne : un socle de stabilité, de cohérence et de sens, à partir duquel il devient possible de faire face aux défis de la vie, qu'ils soient personnels, professionnels, émotionnels ou existentiels.

Mes accompagnements s'adressent à toute personne souhaitant :

- traverser plus facilement une période de changement ou de transition,
- mieux gérer le stress et accueillir les émotions,
- renforcer ses ressources internes et sa capacité d'adaptation,
- retrouver un alignement entre ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent et ce qui fait sens pour elle.

Rue de la Dent-Blanche 10
1950 Sion
+41 76 568 25 87

<https://sophroway.ch/>
contact@sophroway.ch