

Dominique Mascle



Sophrologue diplômée
Master sophrologie caycédienne

Coach certifiée
CNAM Cycle 2



J'ai choisi très tôt de devenir **professionnelle de l'accompagnement**, tout d'abord dans de grandes entreprises puis dans le secteur public. Ma formation, CNAM et HEC, m'a amenée à exercer dans le recrutement, la formation et en management.

Désireuse ensuite d'aller plus loin dans l'accompagnement humain, je me suis formée à la **Sophrologie et au Coaching** que je pratique depuis plus de 18 ans.

J'anime également des **conférences** qui sont le lieu de partage de mon expérience sur le **mieux vivre personnel et professionnel**.

Ne pas jeter sur la voie publique - Manence-Anancy SIRET 432 949 697 00062
© Conseil Marketing Communication - Just For Mood / © Mise en page: Pavois'Com



SOPHROLOGIE

COACHING

RELAXATION



2 place Sainte Claire
74000 Annecy

06 68 01 11 84
dominique.mascle@manence.com

manence.com

LA SOPHROLOGIE

Pour permettre de vivre les bienfaits de la respiration sur le plan physique, émotionnel et mental, j'adapte en fonction de votre besoin, des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

En retrouvant un calme intérieur, vous affrontez plus facilement l'adversité, évacuez les tensions et optimisez vos capacités et votre efficacité au quotidien.

Vous apprenez à utiliser facilement la sophrologie mais aussi la méditation ou la cohérence cardiaque pour gagner en sérénité et en confiance.

LE COACHING INDIVIDUEL

Par un processus personnalisé, je vous accompagne dans la résolution de difficultés rencontrées dans votre vie personnelle ou professionnelle : franchir un cap, dénouer des situations sensibles, réussir une prise de fonction, renforcer votre confiance ou bien donner plus de sens à votre vie.

Cet espace de parole, d'échange et de réflexion favorise la prise de conscience et vous permet de faire des choix éclairés.



ÉMOTIONS / STRESS

Mieux vivre les tensions du quotidien.

Faire baisser son niveau d'anxiété, de déprime.

Ressentir et mobiliser son énergie

ÉPREUVES / DÉFIS

Se préparer à un examen, une compétition, une prise de parole à fort enjeu.

Être ou devenir parent.

Développer sa créativité, ses capacités.

CAPITAL SANTE

Améliorer son sommeil.

Surmonter des troubles addictifs.

Mieux vivre la maladie, un état dépressif, un deuil.

TRANSITION DE VIE

Donner plus de sens à sa vie.

Vivre un changement d'orientation, une réorganisation professionnelle, personnelle.

ENFANTS / ADOS

Accompagner les jeunes dans leur scolarité, leurs difficultés et leur devenir.

Faciliter la concentration, les apprentissages.

Développer la confiance en soi.

OFFRE DÉCOUVERTE

Adulte (1h30) - 60 €

Enfant - Ado (45' - 1h) - 40 €

