



Cathy Bernigaud

Développement

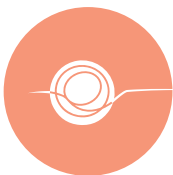
Un accompagnement personnalisé avec une méthode psychocorporelle :

LA SOPHROLOGIE

Séances en individuel - Séances en groupe
Enfants - **Adolescents** - **Adultes** - **Parents** - **Séniors**



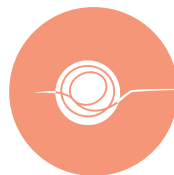
Gestion
des émotions



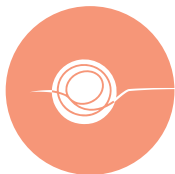
Gestion de la
fatigue et
des douleurs
chroniques



Amélioration
du sommeil



Sportifs et artistes
Concentration et
gestion du stress



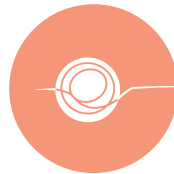
Préparation
aux examens



Renfort de la
confiance en soi



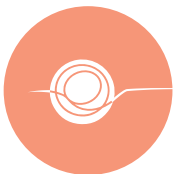
Grandir : s'adapter,
se retrouver,
estime de soi



Régulation du
stress et des
anxiétés



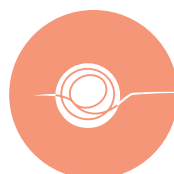
Qualité de vie
professionnelle



Stimulation
de ses capacités



Déploiement
de sa respiration



A l'écoute
de son corps



Cathy Bernigaud

Développement



- Expérience de 25 ans dans le champ de l'éducation spécialisée avec des compétences d'écoute et d'accompagnement.
 - Spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents, la gestion de la violence et des tensions.
 - Spécialisée dans une pédagogie participative et centrée sur la personne.
-
- Sophrologue professionnelle diplômée de l'Institut Français Supérieur des métiers de la Sophrologie
 - Formatrice en sophrologie certifiée par l'IFSMS
 - Éducatrice spécialisée diplômée d'État

Cabinet dans le centre ville
de Clermont-Ferrand

📞 07 49 05 22 20

✉ contact@cathybernigauddeveloppement.com

🌐 cathybernigauddeveloppement.com