



Stéphanie PORTAL

Je me suis formée à la sophrologie en 2005 pour mieux connaître cette pratique qui m'avait beaucoup apporté à titre personnel et j'ai débuté mon activité en indépendante à partir de 2015, après avoir réalisé une série de stages avancés.

Spécialisée dans plusieurs domaines (accompagnement aux changements et aux défis, difficultés liées au sommeil, gestion du stress et de la pression, sophrologie créative et ludique, gestion de la douleur, vivre ses émotions...), j'accompagne en individuel ou en collectif les enfants à partir de 5 ans, jeunes adultes et adultes bien portants ou vivant avec une maladie, dans un esprit bienveillant pour répondre à des objectifs de bien-être au quotidien, de performance ou de créativité.

Sophrologue nomade, je me déplace au gré des demandes et de mon inspiration sur les lieux de vie (lieux de travail ou de co working, associations, lieux de prise en charge, théâtre, écoles...) et dans les lieux de formation.

J'ai choisi de maintenir une double activité en tant que chef de projets sur la formation et l'emploi des personnes en situation de handicap au ministère du travail