



Association et Centre de Gestion agréés du Grand Est

AC2GE Contact n° 27

Février 2020

Cécile MARTIN

**Masseur
Kinésithérapeute D.E**



**Sophrologue
Certifiée RNCP**

Certification délivrée par une école et enregistrée au Répertoire National de la Certification Professionnelle. (ce répertoire est édité par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle, organisme sous la tutelle du Ministère du Travail)



Portrait : une adhérente au cœur tendre investie d'une mission !

Après vous avoir présenté les portraits de nos infirmières, notre créateur de sites internet et notre guide conférencier, nous avons le plaisir de vous proposer aujourd'hui une parenthèse «relaxation», du bien-être tout simplement avec cette méthode douce qu'est la sophrologie, technique psychocorporelle basée sur la science de l'étude de soi ou la science de la conscience harmonieuse. Cette pratique qu'exerce Cécile Martin, Masseur Kinésithérapeute et Sophrologue à Châlons-en-Champagne, adhérente de notre Association depuis 7 ans, est basée sur des techniques simples et efficaces centrées sur la respiration, le corps et l'imagination dirigée et aide les patients à se sentir mieux, à s'épanouir et à se détendre physiquement.

Vous allez voir, vous serez entre de bonnes mains avec cette spécialiste qui vise à favoriser l'épanouissement personnel en traitant par exemple des troubles alimentaires ou du sommeil, le stress qui engendre toutes sortes de dysfonctionnements et de pathologies, les émotions et la douleur, les dépendances, les phobies, les difficultés comportementales, en aidant à mieux vivre des événements douloureux ...

Calme et posée, motivée et portée par le désir de développer son propre projet, c'est en 2014 que Cécile Martin décide de développer, parallèlement à son activité libérale de masseur kinésithérapeute, cette discipline en pleine expansion, reconnue en France mais non réglementée et qui ne nécessite pas de diplôme d'Etat pour la pratiquer. De nombreuses formations permettent cependant d'obtenir un certificat de praticien enregistré au Registre National des Professionnels de la Santé. Ses qualités humaines et relationnelles évidentes, ainsi que son environnement personnel et professionnel ont favorisé le bon développement de son activité de sophrologue et lui ont permis d'asseoir sa légitimité.

Ses atouts : empathie, esprit de synthèse, détermination, logique, curiosité, qualités d'écoute et de bienveillance, patience, compréhension mais aussi persuasion... l'ont aidée à mettre en œuvre son projet et lui permettent de réaliser des parcours d'accompagnement dans un cadre de confiance et de confidentialité. Pour cela, lors de séances collectives ou individuelles, elle se sert de la relaxation dynamique basée sur un mouvement doux du corps associé à une respiration et de la visualisation mentale positive, pour harmoniser le corps et l'esprit. Elle travaille avec respect et tolérance pour redonner un équilibre physique et mental à ceux qui souhaitent pratiquer cette méthode pour se sentir mieux dans leur vie, pour renforcer leur structure positive. Ainsi, elle permet au participant de trouver en lui les ressources nécessaires à ses besoins, à la réalisation de ses objectifs, ce qui l'aide à changer le regard qu'il porte sur lui et les autres pour aborder plus sereinement les situations auxquelles il est confronté.

...../.....

Vitalité,
 Développement personnel, Concentration,
 Mémoire,
 Joie,
 Liberté d'oser être Soi,
 Audace et créativité,
 Harmonie et sérénité,
 Confiance,
 Détente et relaxation,
 Corps et sens



Il est à souligner que le sophrologue est de plus en plus sollicité par les dirigeants d'entreprise, les CHSCT (Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail) ou même la médecine du travail dans le cadre du bien-être ou du mieux-être au travail, de la gestion du stress des salariés au sein de leur environnement professionnel et de leur adaptation aux changements. Les séances de sophrologie en entreprise peuvent aussi intégrer des thématiques comme la stimulation de la concentration, la motivation, la prise de parole en public, la cohésion d'équipe, l'évacuation de ses angoisses, la prise de recul, l'évacuation aussi d'un échec ou bien encore la préparation d'un évènement important tout cela dans le but d'optimiser sa rentabilité et son efficacité au travail.

Assis confortablement ou debout avec Cécile MARTIN, c'est sûr, vous passerez tout en douceur un moment de détente physique et mentale, qui sera source de récupération et de mobilisation d'énergie !

Nous lui adressons tous nos vœux de succès et de réussite pour la poursuite de cette belle aventure professionnelle tournée vers l'humain et portée par l'envie d'aider et d'accompagner les autres.

Et un GRAND merci à vous tous pour votre fidélité



« Soigne ton cerveau, et ton cerveau prendra soin de ton existence.
 Soigne ton cœur, et ton cœur prendra soin de ta vie. »

*(Alphonse Caycedo,
 Neuropsychiatre Colombien,
 inventeur de la sophrologie en 1960)*



Siège social :
 16, rue Gabriel Voisin - 51100 REIMS
 03.26.47.96.24

Bureau secondaire :
 15, av. Becquerel - 51000 CHALONS EN CHAMPAGNE
 03.26.64.12.95

ac2ge@ac2ge.fr - www.ac2ge.fr
 Agrément du 13 novembre 2017 sous le N° d'identification : 1 02 510
 SIRET : 317 191 609 00021