

ALINE REMOVILLE

Créatrice du Centre d'Accompagnement de l'Être



Responsable événementielle au service de grands comptes puis dans un groupe financier international pendant 20 ans, je mène **plusieurs vies en une** en tentant de **préserver ma santé** parmi des collègues stressés et au service de clients pressés. Lors d'une maternité naissante à l'âge de 30 ans, je découvre la sophrologie puis je décide d'en faire un projet concret après une 2ème grossesse en reprenant mon job. Peut-être pour trouver une forme d'équilibre :

Côté pro, entre projets scintillants et nocturnes répétitives, allant de surprises enrichissantes en casse-têtes insolubles, je côtoie clients, fournisseurs, collègues, patrons et stagiaires avec leurs états d'âmes encombrants et leur énergie quotidienne débordante et **je grandis**, je me spécialise, **je deviens experte** mais toujours **pas complètement alignée**.

Côté perso, entre réalisations passionnantes et partages émotionnels, naviguant en eaux troubles vers le cap de la femme parfaite, je découvre la vie de couple, le défilé des nounous, le cortège d'amis fidèles, les actions solidaires, les salles de danse et **je respire**, je visualise, j'écoute, **je m'écoute**, je me pose et **je deviens sophrologue**.

Une renaissance en quelque sorte !

ALINE REMOVILLE

Créatrice du Centre d'Accompagnement de l'Être

Puis j'ai eu envie de **lier ces 2 univers** qui ne cessèrent de se rencontrer.

J'ai fait rentrer ma pratique de la sophrologie en entreprise, pas à pas, d'abord pour moi, pour faire face aux déconvenues, pour **mettre à distance le superflu**, pour avancer en confiance.

Puis pour les autres, les individus et l'organisation ;

utiliser l'expérience qu'il m'a été donnée de vivre dans ma pratique et

la **partager en entreprise** afin de donner à certains un possible espace de calme.

De là sont nés mes ateliers de mieux-être au travail.

Formations et approche

Je suis sophrologue praticienne, diplômée de l'ISSP

(Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris) et de l'IERSP

(Institut Européen de recherche en Sophrologie et Psychothérapie)/

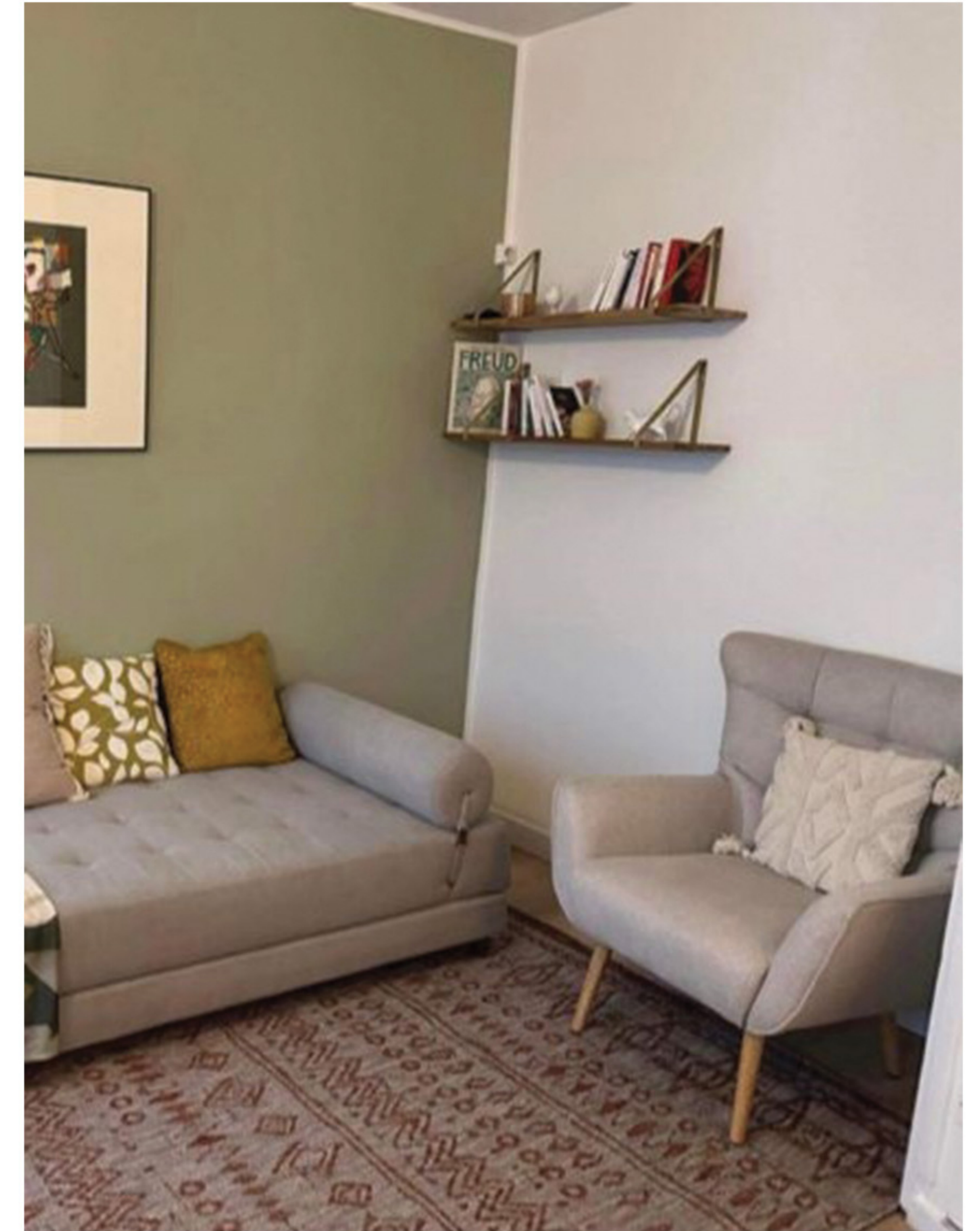
J'exerce dans le cadre d'ateliers collectifs ou de suivis individuels.

Je propose aux particuliers et aux organisations des pratiques de sophrologie pour accompagner, soutenir et prévenir leur santé.

Mon approche est axée sur l'humain & ses potentiels.

Le travail que je propose permet à chacun de **se reconnecter à lui-même** :

- Pour un **suivi individuel personnalisé** dans mon cabinet en tenant compte des besoins, attentes et protocoles précis,
- Dans les **organisations avec l'énergie du collectif**, la pratique s'effectue sous forme d'ateliers élaborés **sur-mesure** en fonction de problématiques identifiées (institutions, entreprises, centres de formation..),
- En **session de groupe** pour ouvrir les possibles, pratiquer ensemble et accorder un espace à toutes les personnes désireuses de **prendre soin** d'elles.



ALINE REMOVILLE

Créatrice du Centre d'Accompagnement de l'Être



Pour rester au plus près des enjeux que rencontrent les organisations et les particuliers, je me forme régulièrement et accorde une place importante à la supervision et au travail en réseau qui me sont nécessaires pour valider le cadre, la posture, les pratiques dans mon métier de relation d'aide :

- spécialisations : entreprise & santé au travail, sommeil & vigilance, sophrothérapie, accompagnement du deuil, préparation mentale en performance sportive,
- secouriste en santé mentale (Premiers secours en santé mentale),
- membre fondatrice de l'association des anciens de mon centre de formation (ISSP),
- créatrice de sophrolabs pour favoriser les échanges avec mes pairs, encourager des pistes de réflexion et partager les pratiques.

Mes sources d'inspirations et de respirations :

J'allie mon expérience d'environnements compétitifs, exigeants et stressants à ma personnalité marquée par le sens aigu du service et du souci de l'autre dans mon accompagnement en sophrologie.

Je suis de nature positive et créative, douce, bienveillante, joyeuse. emprunte d'humour ; je me nourris d'activités précieuses au quotidien (danse, relaxation, sororité. voyages chamaniques, chants, rêve éveillé, lecture & écriture, vélo & sport, immersion en pleine nature).

Je m'efforce d'incarner dans ma pratique de la sophrologie ce que je transmets : une certaine forme d'harmonie du corps & de l'esprit.