

Diane DUPERRET

Sophrologue diplômée | Spécialiste en gestion du stress & émotions

Sophrologue optimiste et passionnée, je suis profondément animée par l'envie d'accompagner les personnes dans les moments difficiles de leur vie, en particulier face à des transitions aussi délicates que le divorce. Mon objectif est de vous aider à retrouver sérénité et bien-être, afin que vous puissiez naviguer à travers cette épreuve avec plus de calme et de confiance.

Forte de près de 18 ans d'expérience en entreprise, dont 13 ans en multinationales à des postes à hautes responsabilités dans la communication, le brand management et la responsabilité sociale d'entreprise, j'ai eu à cœur d'entamer un projet plus personnel : vous accompagner vers le mieux-être et une résilience accrue avec la sophrologie, une méthode psychocorporelle puissante pour améliorer votre équilibre physique, mental et émotionnel.

Par le biais de techniques d'activation du corps et de l'esprit faciles à apprendre et à utiliser, adaptables à votre quotidien, et dont vous percevrez les bienfaits rapidement, je vous aide à :

- gérer le stress et l'anxiété liés au divorce ;
- auto-réguler vos émotions face aux tensions et aux incertitudes ;
- prendre du recul pour mieux gérer les conflits ou les décisions difficiles ;
- libérer les tensions et alléger votre charge mentale ;
- renforcer vos ressources personnelles, afin de traverser cette transition de vie avec résilience.

En consultation à Lausanne et Montreux, ou en visio pour plus de flexibilité, je vous propose un accompagnement sur mesure, adapté à vos besoins et à votre rythme, dans le respect de votre situation personnelle et avec bienveillance.

Langues : Français | English

Email : info@aequilibrium-sophro.ch

Tél : + 41 79 910 98 29

Site : www.aequilibrium-sophro.ch