

SOPHROLOGIE

Vivre mieux

Camille LEMASSON

J'ai grandi à la campagne ce qui m'a sensibilisé à la nature depuis l'enfance. Aujourd'hui, tant d'espèces sont menacées, tant de déchets et de pollution sont répandus, tant d'incompréhensions et de conflits règnent. J'ai voulu comprendre ces faits et trouver des clés pour faire évoluer la situation. Lors de mes études en environnement puis en sophrologie, j'ai eu l'occasion de voyager autour du monde et de comprendre que la source du problème était en nous. La vie m'a montré que la manière dont nous pensons détermine nos actions. Alors est-il possible de connaître l'harmonie ? Comment trouver la paix ? La sophrologie nous invite à cette rencontre. J'ai donc décidé de me former à cette discipline que je transmets à un large public (enfants, adultes, seniors) depuis 2014.

La sophrologie nous amène petit à petit à plus de cohérence et d'intégrité pour vivre mieux avec soi et avec les autres dans notre quotidien.

C'est un chemin vers plus de conscience et d'accueil du monde qui nous anime et nous entoure.

L'humanité s'est crue séparée de la nature pendant un temps. Aujourd'hui, la science reconnaît que tout est interconnecté. L'écologie intérieure (développement personnel) n'est pas distincte de l'écologie environnementale. Faire partie du réseau des prestataires de la MUSE est donc pour moi une évidence.

C'est une grande chance d'avoir une monnaie locale à Angers alors faisons là circuler !