

Installation d'une sophrologue à Nogaro et à Éauze

Elle propose une technique pour dominer stress et émotions , mais pas seulement...



Installation d'une sophrologue à Nogaro et à Éauze

Séverine Mutolo vient d'installer son cabinet de sophrologie à Nogaro, au Bouit (1). Mais elle va exercer à la fois à Nogaro et à Éauze (2). Elle animera aussi des séances collectives à la salle Périé à Nogaro.

Avec déjà 6 ans d'expérience, Séverine Mutolo propose son aide aux adultes pour :

- le stress et le « burned-out »,
- les dépressions,
- les relations compliquées,
- les phobies,
- la crainte de l'IRM etc.

Elle débarrasse les enfants – à partir de 5 ans – des troubles du sommeil (ils ont souvent besoin d'un rituel le soir), de l'énurésie etc., par un programme adapté.

Son projet : coach en psychologie positive

Les consultations de Séverine Mutolo sont des échanges, pas des jugements. Elle pose des questions

Elle cherche à aider à chercher dans nos propres ressources pour vivre mieux, à retrouver du pouvoir sur notre vie. Et aussi à changer de vie, à mettre en œuvre des projets.

La durée des séances va de 45 min à 1 heure pour les adultes et d'environ 35 min pour un enfant.

À noter que Séverine Mutolo insiste sur la prévention, pour empêcher les problèmes de s'aggraver.

Pour l'observateur, Séverine Mutolo est une personne sympathique et ouverte qui doit facilement mettre en confiance.

Rappel sur la sophrologie (Wikipedia)

Inspirée de techniques occidentales et orientales, la sophrologie est une technique thérapeutique et/ou une philosophie de vie. Elle utilise uniquement la parole et pas du tout le toucher.

(1) Dans la 2e maison à gauche après la chapelle, quand on vient de la RD 931. Tél. : 06 01 94 31 09 et courriel (severinemutolo@gmail.com). (2) 14, rue Félix-Soulès.



Séverine Mutolo à son bureau



Séverine Mutolo devant sa porte