



Les 2 L pour Laetitia et Latifa

Newsletter

Vous pouvez suivre nos activités sur nos réseaux sociaux personnels, mais aussi en demandant à recevoir notre newsletter à

lecabinetles2l@gmail.com



Contacts

Laetitia

Pour plus d'informations vous pouvez :

consulter sur mon site internet

<https://laetitia-portejoie.fr>

me contacter

06 17 31 14 02 – laetitia.portejoie.fr@gmail.com

et me suivre sur les réseaux sociaux



Latifa

Pour plus d'informations, je vous invite à :

consulter sur mon site internet

<https://latifa-guerin.fr>

me contacter

06 27 56 70 47 – lgz.sophrologie@gmail.com

suivre mes actualités sur les réseaux



Un parcours vers votre mieux être

Nous vous accompagnons à votre rythme dans le respect de votre écologie intérieure.



36, avenue Emile Cossonneau
93160 Noisy-le-Grand

Réservations sur Résalib

Nous nous sommes rencontrées autour de la pratique de la sophrologie en 2018.

La vie nous a réunies à nouveau et nous cheminons depuis 2022 côte à côte en avec des pratiques communes et en développant chacune nos spécificités.

Nous sommes sur la « même longueur d'ondes » tout en étant différentes et complémentaires.

Nous vous accueillons :

- en séances individuelles
- en séances de groupe récurrentes
- en ateliers / journées
- en stages de plusieurs jours

Nous pouvons intervenir sur demande dans les entreprises / institutions et construire pour vous une offre répondant à vos demandes.

Au plaisir de vous accueillir !

Ma pratique

Depuis mes formations initiales en Sophrologie et en Relation d'aide (thérapie brève), je me forme régulièrement à de nouvelles pratiques que j'ai vécues moi-même et qui me plaisent.

Je suis passionnée par mon activité et accompagner l'Autre donne du sens à ma vie. Je suis très curieuse et je continue à me découvrir et expérimenter toujours de nouvelles techniques.

D'ailleurs, selon moi, on ne peut pas emmener les autres au-delà d'où nous sommes allés nous-même. C'est pour cela que je suis moi-même suivie dans mon chemin de vie et supervisée.

Mon parcours

J'ai découvert la sophrologie en 2008 lors de ma première préparation à l'accouchement et dès lors, cette pratique est restée un support dans ma vie.

Cela a été le cas notamment lors du Burn Out que j'ai vécu en 2016. Cet évènement m'a permis de faire le choix d'une reconversion professionnelle et j'ai quitté le monde des Ressources Humaines pour entrer dans un type d'accompagnement de l'Humain qui me convient mieux.

Mon accompagnement

Ainsi je peux vous accompagner avec plusieurs outils que je choisis dans ma « mallette » selon vos problématiques :

- Connaissance de soi et développement personnel,
- Préparation mentale (examens, accouchement, opération...)
- Gestion des émotions, libération émotionnelle,
- Transition de vie (professionnelle, personnelle, spirituelle...)
- Accompagnement au deuil,
- Apaisement du transgénérationnel et du vécu intra-utérin
- Énergétique personnes et lieux

Je reçois les étudiants, adultes et les séniors.



Ma pratique

Je suis Sophrologue - Psychopraticienne, installée depuis 2018 à Noisy le Grand.

Passionnée par l'accompagnement, et les relations humaines, ma pratique consiste à vous proposer un accompagnement sur mesure, à être à vos côtés dans votre démarche de changement, vers un épanouissement dans votre vie personnelle et professionnelle.

Mon parcours

Après 20 ans en entreprise, j'ai fait le choix d'insuffler une nouvelle dynamique, une nouvelle orientation à ma vie. J'ai appris à prendre du temps pour moi, à prendre soin de moi, à revoir ma façon de vivre.

Mes prises de consciences m'ont permis de me révéler, de donner un sens à mes actes, de mon envie d'être au contact de l'Autre avec bienveillance. J'ai alors eu un rapport différent avec les autres, avec moi-même.

Aujourd'hui, je poursuis mes apprentissages pour apporter toute la compétence nécessaire à ma pratique. J'aspire à partager mon savoir-faire, mon savoir-être pour accompagner au mieux les personnes dans voie de la (re)-découverte de soi.

Mon accompagnement

Je vous accompagne dans les différentes problématiques que vous pouvez rencontrer au cours de votre vie :

- Amélioration du quotidien : Gestion du stress, accueil des émotions, charge mentale, trouble du sommeil, confiance en soi, libération émotionnelle
- Préparation mentale : Préparation aux examens, à une représentation, à une performance ; accompagnement de la grossesse, etc...
- Accompagnement thérapeutique : Gestion de la douleur, acceptation de la maladie, observance thérapeutique, après-traitement, etc...
- Comportements pathologiques : Gestion des phobies, gestion des pulsions, troubles du caractère, conduites addictives, etc...

Enfant, Adolescent, Adulte, Sénior
Chaque accompagnement est personnalisé.
Chaque séance adaptée à vos besoins.

