

Tous les patients qui franchissent la porte du centre EM4S, qu'ils soient des sportifs ou non, sont avant tout des **êtres humains**. On a tous des hauts et des bas et à certains moments de la vie on peut être confronté à des obstacles qui nous empêchent d'avancer.

Est-ce que VOUS aussi, vous avez parfois des sensations de **stress, d'angoisses, de perte de confiance en vous, peur de quelque chose (par ex. perdre une compétition, passer un examen médical ou peur de prendre l'avion), du mal à vous concentrer, bloqué ou du mal à gérer vos émotions, des difficultés à dormir ou du mal à gérer vos douleurs, ...?**

Vous souhaitez en parler et "changer" de prise en **lâchant prise** par la sophrologie?

**La SOPHROLOGIE** est une **méthode thérapeutique psycho-corporelle** qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi (alliance corps ET esprit), pour ainsi affronter les défis de la vie avec plus de sérénité. Scientifiquement prouvé de ses bienfaits, la sophrologie est de plus en plus recommandée par les médecins.

Durant mes séances thérapeutiques, je propose de vous accompagner à travers les différentes techniques de la sophrologie qui sont : techniques et exercices de **respiration**, exercices de **relaxation dynamique** et de la **visualisation mentale positive**.

**Alors qui suis-je?**

Je suis Katia de Schryver, sophrologue certifiée, d'origine belge avec l'esprit international. Maman fière de 2 grandes filles et parlant couramment le Français, l'Anglais, le Néerlandais et l'Espagnol. Passionnée par le côté humain du métier de sophrologue et ayant beaucoup d'affinités avec le milieu sportif, je suis très heureuse d'intégrer l'esprit d'équipe du centre EM4S dirigé par Dr Willem.

Fan des sports "Mer et Montagne", la danse dans les veines, je pratique en plus depuis plus de 15 ans le yoga, le pilates et la méditation.

Master en Sciences Politiques et Sociales, obtenu à l'université de Gand (Belgique) et à L'UAB (Barcelone), je me suis spécialisée en communication et les relations humaines psychologiques et sociales. Curieuse d'apprendre toujours plus sur le développement personnel, j'ai suivi durant les 15 dernières années plusieurs formations comme : psychopathologie, psychanalyse, symbolisme, Insight discovery, PNL, la communication non violente, QVT, relaxologie, priority management, auto-massage, coaching individuel et en groupe. Mes séances de sophrologie se passent en individuel ou en groupe, j'ai d'ailleurs organisé des séances en groupe pour l'association des femmes atteintes du cancer de sein.

De nature positive, souriante et bienveillante, je suis à **votre écoute pour vous accompagner**. Chaque patient est un challenge pour moi et ma meilleure récompense est son **épanouissement** après quelques séances.

Prenez-soin de vous,

**Katia de Schryver**  
**Sophrologue**