

# Au Rythme du Souffle - Estelle COULM



## Sophrologue

Sophrologue certifiée, à Carrières sur Seine, je suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes, la périnatalité, l'endométriose et la gestion des émotions et également Aguasofrologue.

Formée à l'Ecole Française Supérieure de Sophrologie de Paris, je vous accompagne en cabinet, en visioconférence ou à votre domicile sur différentes problématiques :

- Gestion des émotions
- Gestion de la douleur
- Apaisement du stress
- Retrouver un bon sommeil
- Apprendre à lâcher prise
- Préparation mentale (examen : permis de conduire, BAC, brevet...intervention chirurgicale, sport...)
- Deuils et traumatismes
- Mieux vivre avec l'endométriose
- Périnatalité (Fertilité & PMA / vivre sa grossesse / préparer son accouchement / Post Partum)

L'accompagnement est entièrement personnalisé en fonction de votre objectif, de vos ressources, de vos limites.

La sophrologie permet d'harmoniser votre quotidien, de diminuer le stress, les angoisses, la fatigue, le mal-être, les douleurs... et vous permet également de retrouver un équilibre entre vos émotions, vos pensées et vos actes.

La sophrologie propose un accompagnement doux et efficace le temps de surmonter une épreuve ou de dénouer une problématique.

## Coordonnées

36 Rue Marceau,  
78420  
Carrières-sur-Seine  
[06 86 06 11 85](tel:0686061185)  
Horaires d'ouverture  
Currently open!  
Liens utiles  
[Site internet](#)  
[PDF](#)