



Soyez à l'écoute de vous-même

Le cabinet Lamy Coaching & Conseil est situé au 25 rue des Frères Lumière à La Chapelle Saint Aubin.

Le cabinet propose une activité de coaching



✓ **Professionnel**

- **Le coaching individuel** donne les moyens d'exprimer son potentiel, en accord avec ses valeurs et ses motivations profondes.
Le cabinet offre la possibilité de réaliser un bilan de compétence qui est également un levier pour donner un nouvel élan à votre carrière professionnelle.
- **Le coaching collectif** apporte des solutions face aux situations de conflit, de souffrance au travail, de dysfonctionnements organisationnels.

✓ **Personnel**

- **Le coaching personnel** vous offre l'opportunité de comprendre, d'appréhender une situation nouvelle et de rétablir un équilibre de vie.

Le cabinet propose un espace de bien être



- ✓ ***Le massage suédois*** vise à **dissoudre les tensions**. Son effet tonifiant et relaxant aide le corps à retrouver un équilibre naturel.
- ✓ ***Le shiatsu de bien être*** équilibre les énergies. **Le shiatsu agit sur le système nerveux**. Il apporte des effets immédiats de détente et de relaxation physique et psychique. Il équilibre le système énergétique dans sa globalité.
- ✓ ***La sophrologie*** vise à **comprendre l'homme dans son entité entière**. La pratique utilisée s'appuie sur les techniques de respiration, relaxation et méditation.

***Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Marie Thérèse LAMY
au 06 09 68 31 79***

mt-lamy@hotmail.fr

Site Internet : www.lamy-coachingconseil.fr

