

Lorraine Binoche
Sophrologue – Praticien relationnel
& Techniques psycho-corporelles

72, rue Mardoré
69270 Rochetaillée sur Saône
06 72 41 95 95 / 04 78 08 15 32

Siret : 388 233 330 00033
Formatrice enregistrée sous le N° 82 69 13159 69 auprès du Préfet
de région Rhône-Alpes.



lorainne.binoche@wanadoo.fr
<http://lorainnebinoche.com>

Installée en cabinet depuis 2009 à Rochetaillée sur Saône, j'envisage la sophrologie comme un accompagnement, un travail en co-relation, une coopération. Si le sophrologue a « les outils d'amélioration » c'est le sophronisant qui a « le pouvoir des les utiliser ». Je conçois ma pratique en position de formateur plus que de thérapeute. Il s'agit pour moi, de transmettre une méthode, d'enseigner des exercices précis et adaptés à chacun, réutilisables en autonomie.
(Plus d'infos sur <http://lorainnebinoche.com>)

Actuellement interventions à mon cabinet :

En individuel mes champs d'application sont : de 7 à 99 ans !

- **Le terrain social** : retrouver ou renforcer son identité réelle dans le cadre d'évènements déstabilisants ou de changement de vie (retraite, maladie, deuil, divorce, chômage ...)
- **Le terrain pédagogique** : faciliter l'apprentissage, développer la mémoire, gérer son stress ou son trac, préparer des évènements futurs (examen, compétition, entretien, intervention chirurgicales ...)
- **Le terrain des maladies propres à notre société** : fatigue, douleurs, troubles du sommeil, troubles alimentaires, phobies...
- **La prévention** : ne pas attendre d'être fragilisé pour aller mieux ! Il s'agit de maintenir sa santé, renforcer ses valeurs positives, vivre de manière plus harmonieuse.

En groupe :

- Chaque mardi soir de 19h à 20h30 « Sophrologie, gestion du stress, gestion du poids »
- Un samedi matin par mois de 9h à 12h30 « Sophrologie, hygiène de vie et développement personnel ».

Interventions extérieures :

- **Formatrice au Centre de formation en Sophrologie Relationnelle A. Zuili ®**
- Formations extérieures sur demande et sur devis (entreprises, écoles...)

En parallèle je travaille depuis plusieurs années au développement d'un protocole personnel et original sur les thèmes :

« Vivre mon amincissement autrement »

« Des femmes, des hommes et des saisons » (changements corporels chez l'adolescent, post-partum, troubles de la ménopause, de l'andropause, de la libido)

Mes formations :

- Diplôme « **Sophrologue praticien** » Centre de formation en Sophrologie Relationnelle ®, école de la FEPS inscrite au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP)

- Spécialisations sophrologie :

Sophrologie et poids / Sophrologie et oncologie / Accompagnement au deuil / Psychologie positive et sophrologie / Praticien relationnel (Initiation à la psychogénéalogie et systémie) /