

Travaillons ensemble : ce que je propose

Mon approche

Je suis Sophie, facilitatrice trilingue et globe-trotteuse, avec plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement des particuliers, des entrepreneurs et des organisations vers une transformation holistique. Mon travail est façonné par des cultures, des langues et des domaines professionnels variés, enrichi par les personnes que j'ai rencontrées et les expériences que j'ai vécues.

Mon approche est **holistique et à 360 degrés**—peu importe l'axe sur lequel nous travaillons, il impacte naturellement **toutes les dimensions de ta vie**. La transformation se produit lorsque nous **nous comprenons pleinement, nous nous acceptons et nous nous aimons véritablement**. C'est pourquoi mon travail repose sur **trois piliers fondamentaux** :

1. **Comprendre** qui nous sommes—nos corps, nos émotions, nos schémas.
2. **Accepter** toutes les parties de nous-mêmes, en embrassant notre multiplicité avec compassion.
3. **Aimer** ces parties pour qu'elles puissent se libérer et créer de l'espace pour une transformation réelle.

J'accompagne **autant les particuliers que les groupes**, en proposant des parcours flexibles, que ce soit pour **une transformation personnelle ou professionnelle**.

Accessibilité & options de paiement

- Une tarification adaptable vous permet de choisir un montant qui te convient dans une fourchette définie.
 - Des **plans de paiement flexibles** sont disponibles pour rendre ces expériences accessibles au plus grand nombre.

Appel découverte

Si tu ne sais pas par où commencer, nous pouvons organiser un **appel découverte gratuit de 30 minutes** pour explorer tes besoins et trouver l'accompagnement qui te correspond le mieux.

Alignement & évolution personnelle

💡 *Pour les personnes qui cherchent guérison, clarté et changements profonds.*

Intuitive Guidance (session unique)

Une séance ciblée et puissante qui t'apporte des prises de conscience, t'aide à y voir plus clair et à avancer avec confiance face à tes défis personnels. Idéale si tu cherches des réponses rapides, un réalignement énergétique ou un nouvel éclairage sur ta situation.

👉 **Investissement** : 111 €

Reveal : Foundations (forfait 5 séances)

Un voyage en profondeur pour mieux te comprendre, te reconnecter à ton corps, libérer les blocages émotionnels et retrouver un équilibre énergétique. Ce programme combine travail somatique, rééquilibrage émotionnel et philosophie des Cinq Éléments pour t'aider à avancer avec plus de fluidité et d'harmonie.

👉 **Investissement** : 505 €

Reveal : The Full Journey (programme de 12 séances)

Une expérience transformationnelle complète pour t'accompagner vers un alignement profond et des changements durables. Ce programme t'aide à te reconnecter à toi-même et à créer des transformations réelles et impactantes dans toutes les sphères de ta vie.

👉 **Investissement** : 1221 €

Alignement & évolution professionnelle

💡 *Pour les personnes qui veulent plus de clarté, d'alignement et de sens dans leur parcours professionnel.*

Listen (individuel & en groupe)

Pour celles et ceux en transition professionnelle ou en quête d'alignement avec leur travail.

Un espace guidé pour **ralentir, se reconnecter à son Nannan**—sa boussole intérieure—et prendre des **décisions alignées et conscientes pour sa trajectoire professionnelle ou entrepreneuriale**. Que tu sois en reconversion, que tu redéfinisses ton rôle, que tu prennes de nouvelles responsabilités ou que tu cherches plus de sens dans ton travail, nous créons ensemble un **espace de clarté et de transformation**.

Notre travail intègre **des pratiques somatiques, des exercices introspectifs, des outils intuitifs et des approches holistiques** (comme la naturopathie et la nutrition), afin que tu puisses naviguer le changement en restant fidèle à toi-même.

Nous proposons également **des ateliers et des événements sous différents formats**, pour te permettre d'explorer ces principes à ton rythme.

✦ **La 1ère édition de notre programme de 8 mois est terminée**, et nous accompagnons actuellement les participants dans leur suivi. La 2ème édition est en préparation, et la liste d'attente est ouverte !

👉 **Tarif disponible sur demande.**

[\[En savoir plus\]](#)

Within (*individuel & en groupe*)

Pour les **entrepreneurs et créateurs de projet** qui veulent un **business aligné avec leur vision profonde**.

Within t'accompagne dans l'**exploration de ton projet**, en alliant **clarté, intuition et stratégie alignée** grâce à la **philosophie des Cinq Éléments**. Que ce soit à travers un **accompagnement long terme ou des ateliers courts**, ce programme t'aide à avancer avec plus de fluidité et de cohérence dans ton parcours professionnel.

✦ Nous venons de terminer la 2ème édition de Within Projet (7 semaines), et la liste d'attente pour la 3ème édition est ouverte !

👉 **Tarif disponible sur demande.**

[\[En savoir plus\]](#)

Mentorat pour professionnels de l'accompagnement

💡 *Pour les coachs, thérapeutes et accompagnant-es souhaitant approfondir leur approche.*

Plonge dans la **philosophie des Cinq Éléments** à travers un mentorat personnalisé. Nous explorerons **les forces et défis de chaque élément**, ainsi que **les manifestations émotionnelles et physiques des déséquilibres**.

Tu intégreras des outils pratiques, y compris **des conseils nutritionnels et naturopathiques adaptés**, pour harmoniser ces éléments **en toi-même et chez les personnes que tu accompagnes**.

👥 **Mentorat individuel et en groupe disponibles.**

👉 **Tarif disponible sur demande.**

Consulting et création de projets

💡 *Pour les entreprises, organisations, enseignants et porteurs de projets engagés dans le changement.*

J'apporte une **approche unique** qui combine **design pédagogique, formation et travail thérapeutique** pour créer des expériences transformatrices et durables. Mon travail vise à **réinventer, faire évoluer et enrichir** les approches éducatives, les formations et les initiatives collectives.

Ce que je propose :

- ◇ **Design pédagogique** – Création de formations et d'ateliers engageants, adaptés aux besoins de chaque public.
- ◇ **Accompagnement des enseignants** – Développement de méthodes d'apprentissage innovantes et centrées sur l'humain.
- ◇ **Conception de projets** – Accompagnement des entreprises, écoles et initiatives collectives dans la création de programmes innovants qui ouvrent la voie à une transformation durable et profonde.

Approche & expériences passées :

J'allie **stratégie, créativité et transformation profonde** pour développer des solutions qui ont un impact réel. Parmi mes réalisations :

- ✓ **Ateliers sur l'intelligence émotionnelle et le bien-être** pour des équipes et professionnels.
- ✓ **Formation d'enseignants** pour intégrer des pédagogies plus inclusives et innovantes.
- ✓ **Projets collectifs** En utilisant des approches centrées sur l'humain, comme les pratiques narratives, l'expression créative et l'exploration corporelle, pour favoriser l'apprentissage et la transformation.

📄 **Tarification sur devis.**

✦ **Ton voyage commence ici. Je suis là pour te guider**, que tu sois prêt-e à ouvrir un nouveau chapitre ou que tu aies besoin de clarté et d'accompagnement pour concrétiser ta vision.

✉ **Pour réserver une séance ou en savoir plus, écris-moi à info@sophieacomat.com ou envoie un message au +595 696729703.**