



Nadia Aumont propose de la sophrologie préventive

Ancienne salariée de chez Akai, Honfleuraise depuis toujours, Nadia Aumont a ouvert, en janvier dernier son entreprise. Sophrologue certifiée, formée pendant deux ans du centre de formation de Saint Contest, Nadia Aumont propose des séances à domicile, en visioconférence mais également en cabinet, à Gonneville-sur-Honfleur. « Il y a quelques années, ma sœur est tombée gravement malade. Je l'ai accompagnée pendant tout son combat, jusqu'au bout. La sophrologie m'a fait du bien, m'a offert un regard différent sur la vie. Et c'est pour que les autres puissent avoir cette chance que je me suis lancée », explique celle pour qui, pratiquer la sophrologie, c'est avant tout « donner, à tous, le mode d'emploi de leur corps, de leurs émotions, de leur mental. Je leur donne des clés, des techniques simples pour bien gérer tout ce qui peut leur arriver. »

Nadia Aumont travaille aussi bien avec des particuliers qu'au cœur des entreprises. « On fait appel à moi parfois en prévention des burn-out. Être dans le préventif permet de mieux gérer le quotidien. »

Actuellement à la recherche d'une salle pour ses séances de groupe, Nadia Aumont propose des séances individuelles mais également des « réunions sophro » à domicile, à compter de cinq personnes, ainsi que des séances pour les familles. Et elle offre 10 % de remise au personnel soignant et aux aidants, ceux accompagnant une personne malade. « Parce que ces personnes-là ont tendance à s'oublier », encourage-t-elle.

Pratique : Nadia Aumont est joignable au 06 50 00 76 44 ou par mail : ansophrologie@gmail.com. Retrouvez-la également sur TikTok, Instagram et Facebook.