



CAROLE SERRAT

SOPHROLOGUE

FORMATIONS

Master en sophrologie caycédienne
(formée par le professeur Caycedo en personne)

Diplôme d'Hypno-thérapie

Créatrice avec Laurent Stopnicki de la **méthode "la médit-action"** parue aux éditions Robert Laffont et chez Pocket.



SOPHROLOGUE

EN MATERNITÉS

- HOPITAL BICHAT
- CLINIQUE DE LA MUETTE
- MATERNITE DES LILAS

EN ENTREPRISES

- LE CNES
- DANONE
- SEPHORA
- LE CLUB MED
- AUDIENS
- SUEZ
- LG ELECTRONICS...

JOURNALISTE / EXPERTE BIEN-ÊTRE



Experte bien-être du magazine **TOP SANTE**
depuis 2012

Experte bien être et chroniqueuse sur **France Info**
(2013/ 2014)

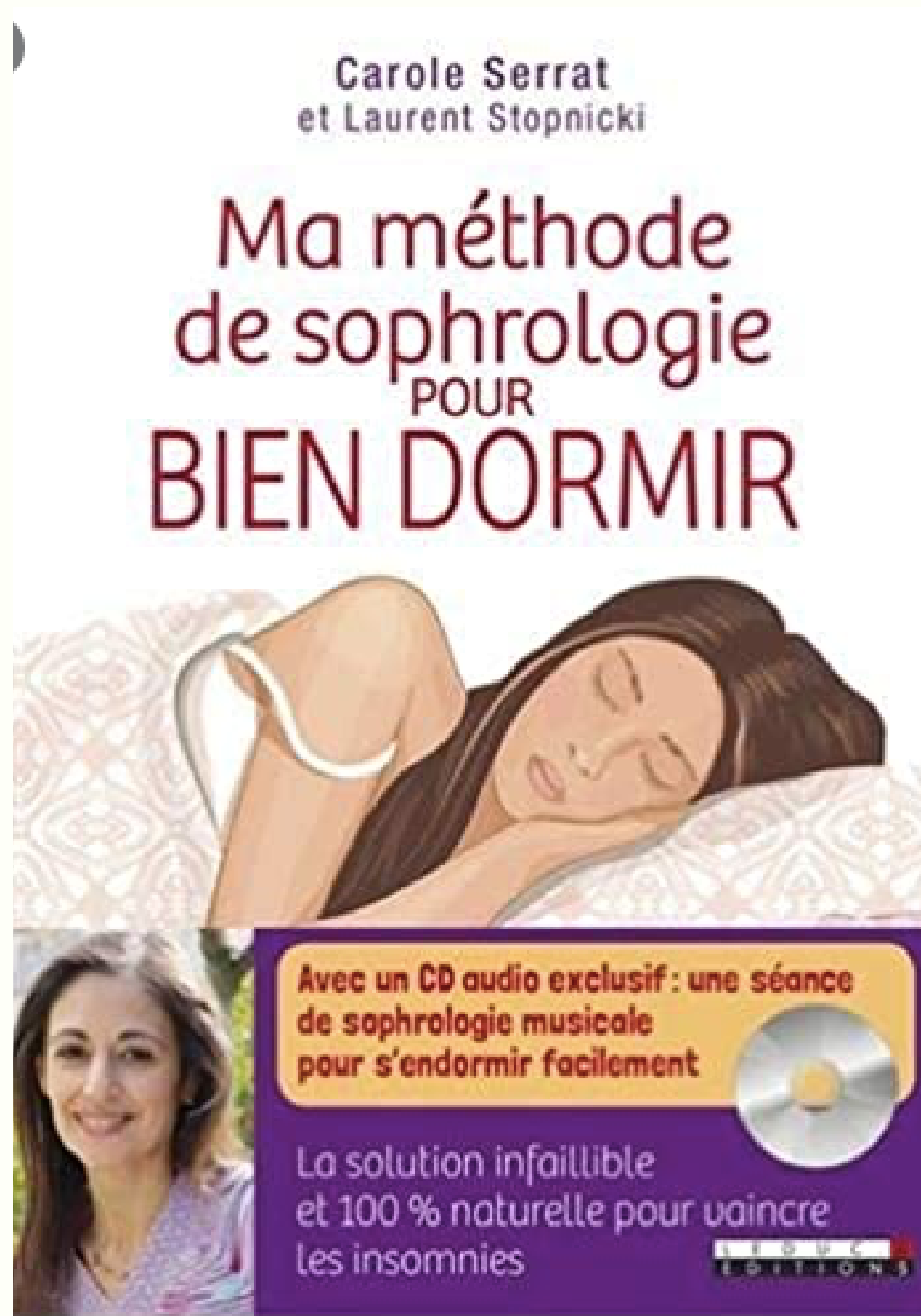
Experte bien-être sur **Europe 1**
(2011- 2012 2020)



AUTEURE

SOMMEIL, JEUNESSE, GESTION DU STRESS,
GROSSESSE, DEVELOPPEMENT PERSONNEL

SOMMEIL



JEUNESSE



Carole Serrat et Laurent Stopnicki

Ma méthode de SOPHROLOGIE pour les enfants



**1 CD offert
avec un conte musical
relaxant inédit**



Concentration, sommeil, émotions...
Mes séances courtes et ludiques
à partir de 4 ans

LE DUC
EDITIONS

Carole Serrat

co-éditrice

Laurent Stopnicki

Aider son enfant à bien grandir grâce à la sophrologie



Avec des exercices
ludiques pour un enfant
concentré, confiant,
épanoui, et en santé.

LE DUC
EDITIONS

SIMPLISSIME

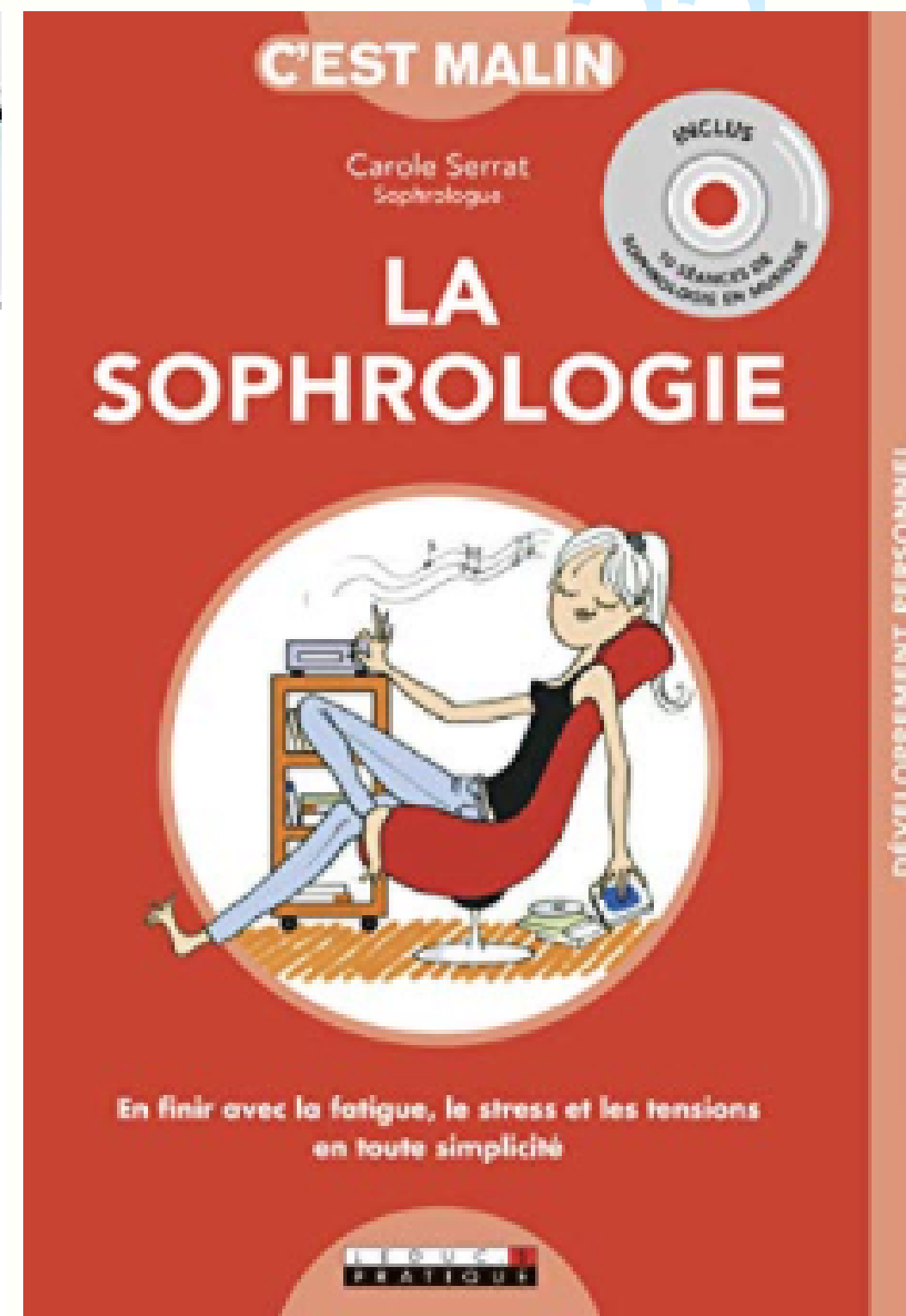
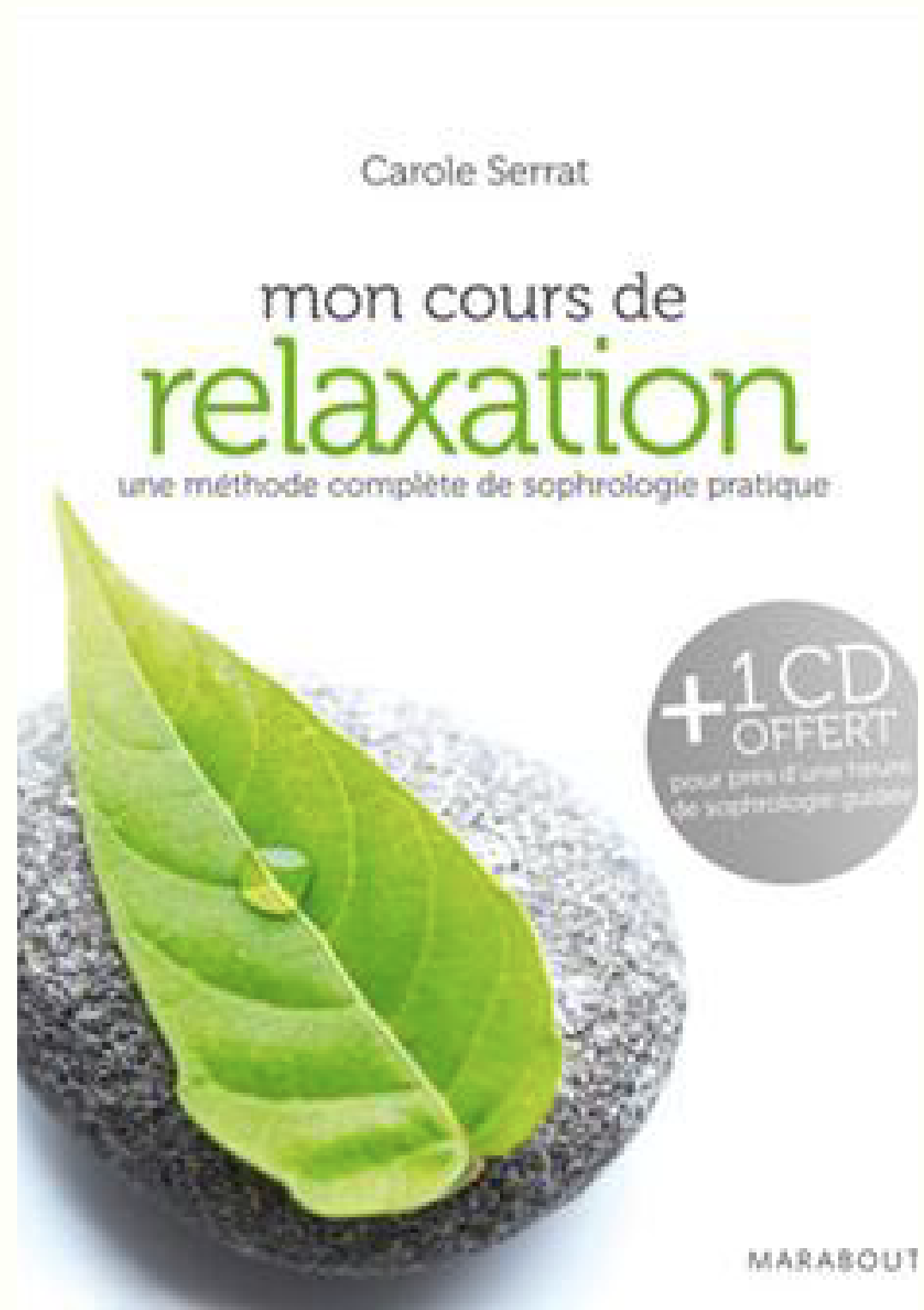
4-8 ans

**LE LIVRE
DE RELAXATION
LE + FACILE
DU MONDE**



hachette
livres

GESTION DU STRESS



DEVELOPPEMENT PERSONNEL



MES DOMAINES D'EXPERTISE ET MES SUJETS D'INTERVENTION

Stress, self stress, burn out, sommeil, sophrologie, méditation, gestion des émotions, bien-être au quotidien, bien-être au travail, enfance, femmes enceintes.

Certaines de ces conférences peuvent être des sessions en co - animation avec Laurent Stopnicki : Événementiels, incentive (impact des vibrations sonores sur les émotions et le stress)

REFERENCES : Le Bataclan, Le Trianon, Les Pyramides, La Brea (west hollywood), Le Grand Rex en seconde partie d'Arun Gandhi...)

DÉVELOPPER SES RESSOURCES ANTI - STRESS

(confiance en soi, créativité, empathie,
intuition, motivation)

LA MÉDIT- ACTION[®]: MÉTHODE ANTI - STRESS GLOBALE

Elle permet d'être et d'agir en
conscience et en confiance dans les
domaines essentiels de notre vie.

LES TITRES DE MES CONFÉRENCES 1/2

**GÉRER SON STRESS ET BOOSTER
SON SYSTÈME IMMUNITAIRE
GRÂCE À LA SOPHROLOGIE**

- COMMENT ÉVITER LE BURN OUT

- BIEN DORMIR
OU
- VAINCRE L'INSOMNIE

DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ
(cerveau gauche, cerveau droit)

- (RE) TROUVER
LA CONFIANCE EN SOI

LES TITRES DE MES CONFÉRENCES 2/2

- APPRENDRE À MÉDITER

LA DÉTOX ÉMOTIONNELLE®

- LA RÉSILIENCE

QUEL FORMAT D'INTERVENTION PROPOSEZ-VOUS ?

Format 1 : Conférence suivie ou non d'un atelier / séance à vivre

Format 2 : Conférence suivie d'une session de sophrologie en musique (live ou enregistrée)

ANGLAIS, FRANCAIS

LANGUES D'INTERVENTIONS

BIBLIOGRAPHIE



« **La Médit-Action** » éditions Robert Laffont et éditions Leduc

« **Une Grossesse sans stress** » Editions Vigot

« **La Sophrologie c'est Malin** » Editions Leduc

« **Ma méthode antistress** » Editions Leduc

« **Mon programme sommeil tout en douceur** » Editions Leduc

« **Mon programme minceur tout en douceur** » Editions Leduc

« **Relaxation et sophrologie pour les enfants** » *Simplissimes*
Hachette

« **Relax sessions** » collection enfants Editions Milan

A Paraître fin Août : La Bible de la sophrologie (Editions Leduc).

Page Amazon : <https://amzn.to/2GpJqXO>

Autres liens



-  Sessions Relaxante (750.000 vues) :
-  <https://www.youtube.com/watchv=zd2YPy5yRy0>
-  Facebook : @caroleserratofficiel
-  Instagram : @caroleserrat
-  Twitter : @caroleserrat
-  Site internet : caroleserrat.com
- Page Amazon : <https://amzn.to/2GpJqXO>