

## **Nouvel accompagnement émotionnel à Miramont-de-Guyenne**

Sophie Sainte-Croix, coach émotionnelle intégrative, accompagne les femmes qui se sentent **épuisées par leur quotidien**, vivent un **trop-plein d'émotions** ou se trouvent **bloquées dans leurs choix et leurs actions**.

Elle soutient aussi les personnes en **transition de vie** : changement de travail, départ des enfants, déménagement, rupture ou toute période où il faut se réorganiser et retrouver son équilibre.

Concrètement, ses séances individuelles permettent de :

- Retrouver **sérénité et énergie** face au stress, à la fatigue ou aux tensions émotionnelles.
- Dépasser les blocages pour **dire non, faire un choix ou se repositionner** dans sa vie personnelle ou professionnelle.
- Retrouver **motivation et confiance**, même lorsque tout semble en place autour de soi mais que l'élan manque.

Chaque séance est **personnalisée**, avec des outils pratiques à appliquer au quotidien pour avancer à son rythme et retrouver un **bien-être durable**.

### **Renseignements et inscriptions :**

**07 82 63 33 04**

**sophiesaintecroixcoaching@outlook.fr**