

PORTRAIT

SANDRA GUNTHER



Première question pour mettre tout de suite à l'aise et facile à répondre de façon brève : qui es-tu ?

Je suis uneoureuse de la vie, chaque événement est une occasion de me libérer pour davantage de sérénité, de joie, d'émerveillement. Hypersensible et discrète, mes choix et actions sont fait avec le cœur.

Comment la sophrologie est-elle entrée dans ta vie ?

en reconversion professionnelle, je me suis formée à la naturopathie en 2011 sachant qu'une approche par le corps viendrait compléter cette pratique. Fervente pratiquante en Yoga, j'ai débordé et pensé à cette pratique, pour ensuite découvrir la sophrologie lors d'un cours de relaxation et gestion du stress lors de ma formation de naturo. J'ai su immédiatement que c'était le complément que je cherchais.

Quand as-tu commencé à exercer ?

J'ai commencé à exercer en 2013, tout d'abord lors d'un stage organisé avec des femmes chefs d'entreprise par le biais du Pole femme de la CPME, puis en consultation en cabinet.

Peux-tu me parler de ton activité ?

Mon activité a beaucoup évolué. J'ai commencé par des consultations individuelles, puis des cours collectifs et ateliers sur différents thèmes.

Au fil des opportunités, j'ai complété mon activité et je suis maintenant formatrice en gemmothérapie, en relaxation et gestion du stress en école de naturopathie (cette même formation qui m'a permis de découvrir la sophrologie) et en entreprise.

Passionnée par la nature, la connexion que l'on peut avoir avec elle, aux arbres, aux plantes, je me suis spécialisée dans les bains de forêt (sylvothérapie) ou j'allie sophrologie et connexion à soi, aux arbres, et aux plantes. Je propose cette méthode en individuel, en groupe et également en entreprise. En coanimation avec une amie équitrocoach, nous avons créé un module qui s'appelle Equiforêt où nous proposons, lors de séminaire d'une journée, adapté aux particuliers ou aux entreprises, une alliance de nos compétences afin de développer :

- Le bien-être
- Les objectifs personnels
- La cohésion d'équipe
- Les soft skills (savoir-être)
- La confiance en soi, en l'autre et dans le groupe
- L'intuition
- La créativité
- Les performances personnelles, celles de l'entreprise.

Aujourd'hui mon accompagnement est vraiment global tête/cœur/corps, les personnes qui me consultent viennent chercher une démarche d'évolution plutôt qu'une technique.

As-tu vu une évolution de la sophrologie depuis que tu exerces ?

La sophrologie me paraît être aujourd'hui une technique reconnue par tous, tout le monde connaît de près ou de loin cette méthode, ce qui n'était pas le cas avant.

PORTRAIT

Comme nous évoluons en tant qu'être humain, j'espère que cette méthode « au centre de l'humain » a su évoluer pour mieux accompagner l'Homme d'aujourd'hui avec ses nouvelles problématiques.

En tant que Sophrologue comment vis-tu la crise sanitaire ?

Je vis bien cette période et préfère porter mon attention sur l'opportunité d'évolution qui est offerte à chacun dans cette période.

Est-ce que cela a changé ta pratique professionnelle ou ta vision du métier ?

Ma pratique professionnelle n'a pas changée, ce qui permet à mes clients d'avoir une bulle hors du temps et de cette crise, au moins le temps de nos rendez-vous.

Quelles sont les 3 valeurs les plus importantes pour toi ?

La bienveillance, l'amour et la joie.

As-tu des mentors, des personnes qui t'inspirent ? Lesquelles et pourquoi ?

J'en'ai pas vraiment de mentors, je pense qu'il y a des choses inspirantes dans chacun de nous, mais si je devais citer quelqu'un, je pense au Dali lama car il me paraît incarner les 3 valeurs que j'ai cité plus haut : bienveillance, amour et joie

Mon chat : pour sa sincérité, sa curiosité, sa joie de vivre, son innocence, il sait prendre le temps de vivre et est toujours fidèle à lui-même, naturel en toute circonstance.

Le chêne pour sa force, l'énergie qu'il dégage, sa puissance, son élégance, son charisme. C'est un arbre qui m'inspire courage et persévérance.

Pourquoi et pour quoi es-tu devenue sophrologue ?

Je suis thérapeute dans l'accompagnement de la personne au fil de la vie, c'est ce que j'aime faire et ce pourquoi je vibre. La sophrologie, la naturopathie, les fleurs de Bach...sont des méthodes qui m'ont parlé, auquel j'ai eu recours à titre personnel et pour lesquels je me suis formée pour proposer une palette d'outils pour mener à bien ma vision de l'accompagnement.

Qu'est-ce qui te fait vibrer, qu'est-ce que tu aimes faire dans la vie ?

J'aime me promener dans la nature, l'observer, prendre des photos (des fleurs et de cœurs !!), me relier à elle.

J'aime tout ce qui est créatif, de la cuisine, à la poterie et la peinture. Et surtout dans la joie, car j'aime rire par-dessus tout !

Pour terminer l'interview et ancrer le positif, que nous dis-tu ?

Connectez-vous à la nature, respirez et revenez dans votre cœur.



<http://sandra-naturopathe.com/>