

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Témoignage – Catherine

Les séances de sophrologie m'ont apporté énormément de bien-être. J'ai appris à gérer mon stress et mes angoisses : plus de crises d'angoisses. J'arrive à prendre de la distance face aux problèmes et je suis beaucoup plus sereine. J'ai appris à être moi-même. Les séances m'ont permis de m'affirmer, de m'imposer. Aujourd'hui, j'ose, je réagis, je suis moi. Avant, j'étais renfermée, j'encaissais tout, j'emmagasinai et quand le vase était plein je glissais dans la dépression. Aujourd'hui je SUIS MOI. J'ai appris à m'aimer, à m'accepter, et à me respecter. Cela m'a beaucoup aidé dans ma vie professionnelle (j'ai doublé mon chiffre d'affaires) et dans ma vie familiale, petit à petit, j'arrive à voir ce qui est bon pour moi et ce qui ne l'est pas, et j'arrive à repousser le négatif. La sophrologie m'a aussi aidé à gérer mes douleurs : mal au dos, ventre, tendinite, constipation ...

Pour tout cela, je tiens à te dire MERCI, MERCI, MERCI !!!

Témoignage – Catherine

Avant, j'étais constamment prise dans une agitation intérieure et mentale intense, je vivais au travers d'un épais brouillard, mais je pensais que c'était normal ainsi et qu'il en était pareil pour tout le monde. Les séances avec toi, Laure, m'ont fait prendre conscience que l'état dans lequel je vivais n'était pas un fonctionnement normal (alors que je le croyais). Je suis passée de la prise de conscience et de la non acceptation, à l'acceptation et à la mise en place d'actions adéquates. Désormais, je sais profiter du bonheur des petits instants simples et du moment présent, je vis plus dans le « ici et maintenant » et cela est plus intense. Je me sens enfin vivante. Laure, ton approche singulière de la sophrologie m'ont profondément touchée. Je t'adresse toute ma profonde gratitude pour ta disponibilité et ton écoute.

Témoignage – Danièle

Je te dois beaucoup chère Laure, très discrète et très respectueuse de la personnalité, tu sais comprendre la complexité des situations qui nous inhibent, et sais nous conduire vers les options de rééquilibrage, de réparation. Tu m'as donné les moyens de mieux comprendre mon contexte et comportement dans l'accompagnement des dernières années de vie de Maman, dans ces moments lourds et intenses je me sens plus sûre de moi et mieux armée pour tenter de réussir. Encore un très grand merci, toute ma reconnaissance.

Témoignage - Anonyme

Récemment, j'ai revu des personnes que je n'avais pas vues depuis plusieurs années et elles m'ont fait des remarques positives : « tu as bien maigri, tu es moins timide et plus ouverte ». Cela m'a fait très plaisir car je me suis dit « tu n'as pas travaillé pour rien ». Laure, je te remercie encore pour tout le travail que tu m'as fait faire et pour ce que tu continues de m'apprendre. Ce travail m'a permis de m'enlever de gros complexes et mémoires qui m'ont gâché mon enfance et une partie de ma vie d'adulte.

FORMATION

Témoignage - Magalie Laurent-Chavanne

Un pur bonheur d'avoir croisé ton chemin Laure. Mille mercis ma douce Laure, tu es une magicienne, du pur bonheur. J'ai passé un week-end de dingue : 2 journées inoubliables à me former (Access Bars – Lifting facial énergétique).

Pour la classe de Bars le samedi, bien que ce soit ma 3ème journée, j'ai appris énormément. Ta façon d'expliquer comment positionner les doigts et le temps que tu prends à le faire est juste topissime.

Et avec tous les petits plus, ces cadeaux que tu nous envoies suite à la journée de formation sont de vraies pépites. Ça ne laisse plus aucun doute pour ceux qui n'auraient pas tout assimilé durant la formation. Je me sens maintenant à l'aise et j'ai tout sous la main pour être au point et devenir Facilitatrice.

Ton partage de savoir et d'expériences sur tous les outils d'Access en ont fait une partie théorique très enrichissante.

Le dimanche qui fut consacré à la formation lifting facial énergétique a été très puissant pour moi. Tu as les mots les gestes et l'énergie pour mettre en confiance et grâce à ça, mon coeur a libéré un poids qui était là depuis si longtemps que je ne me rappelle même pas ne l'avoir jamais eu.

Un processus corporel qui va bien au-delà des rides et des traits tirés du visage. Il a régénéré mon corps et mon coeur. Je me sens incroyablement plus légère et même quelques jours après je sens encore un élan d'énergies dynamisantes.

Gratitude pour tous ces partages, tu es une magicienne du bonheur au grand coeur Laure.

Et ce que je ressens est bien plus profond que les mots. N'hésitez pas à découvrir les trésors de L'Or, ça change votre vie, vous apporte la légèreté et la Joie d'Être.

Au plaisir de te revoir. Affectueusement

Témoignage - Jorge Fuentes

C'est une expérience magnifique que grâce à toi j'ai pu vivre pendant la classe Bars Access et la formation lifting facial énergétique. Ta présence... ton énergie... m'ont permis de retrouver la joie profonde que je suis. Il y avait au moins 20 ans que je n'avais plus pris contact avec cette joie de Vivre. J'ai depuis le Coeur en Joie !!!

Beauté... Légèreté... Simplicité... et Joie de Vivre... MERCI Laure... Tu es un ange

Comment ça devient encore mieux que cela ???

Témoignage - Christelle

Vivre cette formation avec toi fut un cadeau du ciel : ta douceur, tes rires, cet espace de non jugement, ta patience et surtout ta capacité à répondre à toutes nos demandes avec ton professionnalisme. Merci aussi pour ta générosité : tout ce que tu nous adresses par mail à la fin de la formation (ton film, tes astuces, les photos des positions...) est là encore un super cadeau. Gratitude !

ATELIER DON DU PARDON

Témoignage - Christine

Encore mille mercis à toi, Laure, pour tout ce que tu apportes à travers ta gentillesse, ta simplicité, ton humour, ton sérieux dans la pratique, ta féminité « rondeur blonde », la douceur de ta voix ... et l'excellence de ton enseignement. Merci également de l'offrir avec ton cœur. Oui, Mon cœur dit bien fort MERCI au tien ! Pardonner ! Comment ? De quelle façon y arriver ? Où je me situe dans le Pardon ? Grâce à toi, Laure, j'ai eu les réponses à mes questionnements. J'ai enfin compris que pardonner ce n'était pas « tendre l'autre joue », dire à l'autre « je te pardonne » mais que c'était un acte d'amour envers soi-même afin de panser ses blessures.

A ton souvenir, Laure, au souvenir de ta douceur, de ta capacité à emmener au travers ta voix les gens au pays de la paix, ma colère fond, et je me pardonne !

Témoignage – Pascale

J'ai rencontré Laure par le bouche à oreilles, au moment où j'en avais le plus besoin ; j'étais un peu au bout du rouleau. Je remercie l'univers et ses êtres de lumière de m'avoir emmenée là, chez Laure. J'en ai parlé à ma fille et nous avons eu envie et besoin de partager ce moment ensemble. Ce fut un intense espace de

partage et d'amour inconditionnel qui nous a aidé à dépasser nos difficultés, à mieux nous comprendre. L'absence de jugement a séduit Eva. Cela m'a apporté force et lumière. Merci Laure, tu es un être de lumière."

Témoignage – Françoise

Chère Laure, J'ai beaucoup aimé cette douceur cette tendresse. J'étais entourée de personnes que je n'avais jamais vues mais étonnement j'avais l'impression de les connaître depuis toujours comme si elles faisaient partie de moi, de mon intimité, de ma vie. J'ai énormément apprécié ce non jugement de ce que l'on est mais au contraire cette forme d'aide collective qui porte et soutient. Suite à ton intervention à Langres, j'ai bien senti pendant et les jours suivant qu'il s'effectuait quelque chose à l'intérieur et à l'extérieur de moi, J'ai laissé faire...Beaucoup beaucoup pleuré... J'ai senti qu'une énorme colère s'évaporait... Que je devenais une autre Françoise beaucoup plus légère avec mon coeur d'enfant tout neuf, tout beau, avec plein d'amour.....! Samedi dernier j'étais encore sur mon petit nuage car je sens bien cette libération qui s'est faite depuis décembre. Vraiment dans tes yeux, je n'y voyais que de la lumière et de l'Amour, c'était incroyable et si beau. Merci à toi pour ton énergie ta beauté ton énorme coeur m'ont bouleversés. Merci à chacun d'avoir été là, Je vous embrasse et particulièrement Anaïs.

Témoignage – Sylviane

Merci à toi Laure pour ton accueil si chaleureux. On reçoit beaucoup d'amour dans ces journées du pardon, puis après un départ difficile, on se sent le coeur plus léger. Merci encore et peut être à une prochaine fois. Bises. **Sylviane**

Témoignage – Daniel

Nous sommes en ce moment à une époque charnière, la croisée des chemins, où nous avons la chance de pouvoir choisir entre la liberté et la prison, la vie et la mort, entre l'amour et la non-vie, entre la dualité enfermante et la réalisation de Soi. Cette rencontre de coeur, que nous avons vécu ensemble, nous a entraînés du côté de la Vie. Elle a laissé dans mon coeur une douce empreinte, vibration d'Amour, là où restait encore des zones en friche, blessées, que j'avais oubliées ou voulu ignorer. Se rencontrer dans le regard de l'autre, sans jugement, avec humilité et tendresse est une expérience rare, un vrai cadeau que chacun peut s'offrir, comme un hommage à "qui je suis". En Inde, les gens se saluent en se disant "Namasté", ce qui peut se traduire par "je reconnais la parcelle divine qui est en toi". Dans chaque échange de pardon entre deux personnes du cercle, j'ai ressenti que nous n'étions pas deux, mais trois, car Dieu était là. Merci à toi Laure pour cette énergie d'amour inconditionnel. Namasté. **Daniel**

Témoignage Delphine

Bonheur, joie, libération, voilà ce qui résumerait tout ce que j'ai reçu ! Un grand merci à toi ainsi qu'à tout le groupe qui a permis que cet échange soit aussi parfait en ce qui me concerne. Dimanche, alors que je suis une lève tôt, je ne me suis levée qu'à 12h20, et encore pour être aussi en famille ! J'ai résisté au sommeil jusqu'à 15h où là je suis retourné au lit...jusqu'à 18h. A 20h j'ai commencé ma nuit... Le travail de la veille s'est poursuivi dans mon corps, avec un lâcher prise totale de tous mes membres. C'est comme si des ondes me traversaient, une chaleur intérieure au niveau du ventre, une ré-initialisation de tous mes corps. Une libération au niveau du chakra racine s'est produite. Pour ma part je me suis aussi rendu compte que ce n'était pas tant de demander « Pardon » qui était difficile, mais surtout de le recevoir et de l'accepter... Seule l'Amour Inconditionnel le peut. C'est ce chemin de Lumière que Laure nous a montré en l'incarnant elle-même dans sa propre chair. Merci Laure de partager cela avec nous ! Le chemin n'est pas terminé mais quelle pierre magnifique à mon édifice que cette expérience ! Bien à vous tous et avec tout mon amour.

Témoignage Anaïs

Quelle belle expérience. Je suis arrivée sans trop savoir à quoi m'attendre, une seule chose était sûre c'était que j'avais du travail sur moi et je me suis rendue compte que ce n'était pas quelque chose que j'allais faire seule, nous étions tous là pour soigner les plaies les uns des autres. Nous étions plus qu'une seule et même

personne avec les douleurs et l'Amour de chacun, une parfaite symbiose du groupe s'est formée. J'ai été très agréablement surprise de voir à quel point on pouvait se sentir aussi proche de personnes totalement inconnues, et puis CET AMOUR... INCROYABLE !

J'ai compris l'ampleur de la difficulté à demander Pardon comme à le recevoir. Mais le travail se fait, il y a deux jours, j'ai écrit une lettre à Julien, mon compagnon que j'ai perdu dans un accident de la route, dans laquelle j'ai fini par lui dire qu'il fallait que j'arrête de culpabiliser de Vivre, il ne me reste qu'à l'appliquer ! Merci à toi Laure, merci à vous tous. J'ai passé une très bonne nuit et cela ne m'était pas arrivé depuis longtemps. Avec toutes mes pensées d'Amour.

Témoignage Nelly

Quand j'ai vu l'annonce de l'atelier sur le pardon je n'ai pas hésité une seconde, c'était une évidence pour moi d'y participer. Je pensais bien que ça allait être un moment très particulier. Je savais que j'allais verser beaucoup de larmes, et peut-être pour une fois sans me freiner de peur de faire mal à l'autre. Merci d'avoir été présents, et surtout surtout merci d'avoir donné tant d'énergie d'Amour. Je me sens différente sans savoir poser des mots sur mon sentiment. Plus légère ? Plus reposée ? Plus en paix en fait. Et cette paix je la ressens comme une crème douce et onctueuse, un baume sur mes écorchures. Merci à tous, merci Laure, pour cette très belle expérience que je renouvellerai c'est sûr comme une hygiène de coeur. À une prochaine fois pour une nouvelle rencontre d'âmes.

Témoignage Nicole

Laure, Merci pour ce cadeau et ce beau moment de partage avec toi et tout le groupe plein de gratitude. Ça m'est difficile de penser à moi et de m'accepter telle que je suis. J'ai toujours souhaité du bonheur aux autres, pas pour moi. Je ne sais pas m'accueillir comme si je ne méritais pas. C'est très compliqué dans ma tête. Ce n'est pas naturel d'être heureuse. J'ai été "formatée " dans ce sens-là et j'ai du mal à me déprogrammer. Je fais petits pas par petits pas. J'ai confiance en la vie. Merci de m'avoir accueillie avec mes faiblesses. Bien chaleureusement.

Témoignage Béa

Un petit mot pour vous dire à tous un grand MERCI. Je n'étais pas du tout convaincu de ce que j'allais chercher ou de ce que j'allais découvrir mais ce fut pour moi une vraie évidence, pas le jour même mais quelques jours après, j'ai compris : j'allais chercher une paix intérieure perdue depuis quelque temps et en fait vous m'avez redonnée confiance en l'être humain, enfin j'avais des personnes en face de moi qui savaient ce que le verbe aimer voulait dire. OUF ! tout n'était pas perdu. Ce mot aimer que les gens se balancent comme ça en le banalisant et sans être convaincue souvent du coup je dis à mes enfants : je vous amour !

J'avais perdu toute confiance en l'être humain, j'ai été tellement déçue par des comportements de personnes qui savent prendre mais qui ne savent pas donner quand vous avez besoin, je me suis du coup mise dans une carapace pour protéger mon petit cœur qui était déjà bien en miettes. Un petit mot à mon binôme, Cécile, avec j'ai partagé un exercice tellement puissant. Merci pour ta douceur, ta compréhension, ton amour débordant, toute ma vie je me souviendrai de ton regard, tu es une évidence ; tu m'as beaucoup apporté, beaucoup donné, comme ça avec ton cœur et pour ça je te dis un grand MERCI .

Merci à Laure, qui m'aide énormément et comme je te l'ai déjà dit, je sais que c'est toi la personne que je devais rencontrer pour m'aider. Un grand merci pour le partage de ton expérience, de ta générosité et de ta gentillesse. Et je finirais avec cette phrase que je dis souvent à mes enfants : n oubliez jamais que le muscle le plus important du corps est le cœur et cela dans tous les sens du terme. Donc soyons balaises et continuons à aimer comme nous savons aimer. MERCI!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

