

Houda LAROUSSI, sophrologue et sophrothérapeute, de formation Caycédienne et certifiée RNCP par l'Etat Français (n° d'enregistrement 697).

Instagram : Houda Laroussi Sophrologue

Facebook : HL Sophrologue

Tél : 07.01.09.27.90

Email : hlsophrologue@gmail.com

Cabinet : Résidence Al Mawlid 2B, rue Ibn Katir- quartier Les Princesses - Casablanca

Diplômée de l'Académie de Sophrologie de Paris, sous la direction du docteur Patrick-André Chéné, lui-même ancien élève du docteur neuropsychiatre, le Professeur Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie en 1960.

Certifiée en Pédagogie Sophrologie Ludique.

Spécialisations : établissements scolaires, enfant, adolescent, troubles de l'apprentissage, gestion des émotions, apprivoisement du stress, cohérence cardiaque, entreprises.

Membre du Réseau National français des Sophrologues à l'Ecole.

Petite présentation de votre intervenante :

Je suis issue d'une formation Caycédienne, qui étudie la sophrologie à la source même. J'interviens en séances individuelles au sein de mon cabinet HL Sophrologue, à Casablanca ou en ateliers de groupe, auprès des enfants, des adolescents et des adultes. Membre du Réseau National français des Sophrologues à l'école, je suis une ambassadrice du développement de la sophrologie au sein des milieux scolaires, ce qui me permet d'intervenir dans les écoles, collèges-lycées et cycles supérieurs. Depuis octobre 2019, j'intègre, grâce à l'ACSM, des programmes de séances en collaboration avec les enseignants, dans les écoles de l'AEFE-OSUI à Casablanca et à Bouskoura. Autant découvrir la sophrologie dès le plus jeune âge, quel gain de temps que d'être paré au plus tôt, de nos jours, de la meilleure méthode de gestion du stress !

Il est également possible de mettre en place des séances avec l'ensemble du corps pédagogique. Mon accompagnement s'adresse à tous, pour un épanouissement physique et mental.

Après plus de 10 ans d'expérience en entreprise et au sein de la Chambre du Commerce et de l'Industrie de Paris, j'avais également à cœur d'intervenir en entreprise, notamment dans une démarche de prévention des risques psychosociaux et dans l'amélioration de la qualité de vie au travail. Les participants repartent avec de nouvelles connaissances et surtout des outils simples et pratiques, applicables immédiatement.

Je fais donc de la sophrologie une alliée de ma vie quotidienne. Au-delà d'une profession, c'est une réelle vocation et un art de vivre que j'ai à cœur de transmettre à tous, avec bienveillance et respect des valeurs de chacun.

La sophrologie est une discipline scientifique à voie thérapeutique. Elle aborde l'individu dans sa globalité. C'est une méthode douce qui allie des techniques de respirations actives, de relaxations dynamiques et d'action positive. Elle s'adapte à tous, afin que chacun puisse traverser sereinement les turbulences de l'existence, tout en développant son potentiel.