

# MediteraVie Sophrologie

9B Rue de la Broche, Saint-Gilles-Croix-de-Vie

4.8 ★★★★★ 19 reviews ?

# Yoga Bulle

3 Rue des Missionnaires, Versailles

5.0 ★★★★★ 18 reviews ?

&

C

Clara Soler

★★★★★ 17 hours ago

Je viens de finir le programme en ligne d'Auto-Compassion en Pleine Conscience et je recommande vivement Camille Navarre et Ophélie Franck à celles et ceux qui seraient intéressés ou qui connaissent des personnes qui seraient intéressées! Il s'agit d'un programme sur 8 semaines en groupe où on explore toutes les facettes de la compassion envers soi-même mais aussi envers les autres, en se basant sur la pleine conscience, l'humanité commune et la bienveillance. C'était fondamental pour moi de vivre ce cheminement avec d'autres et en étant accompagnée et je souhaite que ce programme se fasse connaître en France car il représente vraiment de mon point de vue le changement de paradigme tellement nécessaire aujourd'hui.

V

Valentine Lewkowicz

3 avis

★★★★★ il y a 10 mois

**Aspects positifs :** Communication, Professionnalisme

J'ai beaucoup apprécié le cycle d'auto-compassion proposé par Méditeravie. Il a répondu à mes attentes : prendre soin de moi en cette période de crise sanitaire.

Pendant les séances, je n'ai pas vu le temps passer. Ophélie alterne entre méditations guidées et échanges entre participants, toujours avec respect et bienveillance.

Le cycle a commencé en présentiel puis il a continué en distanciel ; malgré mes réticences j'ai trouvé ce format adapté. J'ai profité du confort de chez moi sans être privée d'échanges. Ophélie a su rester à l'écoute et offrir un cadre sécurisant aux participants. Merci à elle !



helene Thiercelin

Local Guide · 31 avis · 19 photos

★★★★★ il y a 3 mois

J'ai beaucoup appris de la formation en ligne sur l'auto compassion pleine conscience. J'ai ainsi réalisé comment prendre soin de toutes les facettes de ma personnalité. Je recommande chaudement ce programme.

A

Annie Testier

★★★★★ 15 mins ago

STAGE MSC printemps 2021 : L'enseignement d'Ophélie est de grande qualité. Elle permet à chaque personne du groupe de progresser, de s'exprimer en fonction de sa sensibilité, de sa personnalité sans jamais se sentir juger. Elle apporte beaucoup d'outils, de méditations, de pistes de réflexion... que l'on expérimente pendant le stage MSC, qu'elle nous transmet pour pouvoir les utiliser seul et chacun à son rythme. Pour ma part, cela m'a apporté beaucoup de réconfort, j'ai appris à libérer mes émotions tout en restant dans ma zone de confort, ma communication s'est bien améliorée et surtout dorénavant, je vis en m'apportant beaucoup de bienveillance. Cet enseignement m'aide au quotidien à accepter une grave maladie et ses traitements, à utiliser la méditation plutôt qu'un médicament quand c'est possible, à voir la beauté de chaque instant, de chaque lieu, de chaque personne, et, écouter mon corps. Un grand merci à toi Ophélie

F

Françoise Hvs

1 avis

★★★★★ il y a 8 mois

J'ai suivi un programme MSC avec Camille Navarre et Ophélie Frank sur zoom qui m'a beaucoup apporté et m'a fait découvrir une autre approche de la méditation de pleine conscience. En plus, j'en ressors avec une meilleure connaissance de moi, de mes besoins et de mes valeurs et la conviction que l'auto-compassion est le préalable indispensable à toute forme de compassion et que par chance ça s'apprend en pratiquant. Les instructeurs très à l'écoute et le groupe chaleureux m'ont beaucoup aidée à développer cette capacité que je souhaite continuer à faire fructifier. Merci encore à elles deux pour cette belle découverte !

J

Julie Paré-Mansion

1 avis

★★★★★ il y a 11 mois

**Aspects positifs :** Professionnalisme, Qualité

Ravie d'avoir participé au cycle Msc en cette fin d'année un peu étrange. De multiples ressources et un cadre sécurisé pour une expérience vraiment enrichissante.



**Thérèse F**

1 avis

★★★★★ il y a 11 mois

**Aspects positifs :** Communication, Professionnalisme, Qualité

Praticienne en méditation de pleine conscience depuis 2 ans, Ophélie m'a proposé de l'accompagner à son 1er cursus de MSC. J'ai découvert la richesse du cycle et le professionnalisme d'Ophélie dans l'art de s'adapter au groupe et de mener les séances avec bienveillance. Sa voix douce nous guide dans des méditations nous amenant à reconnaître nos vulnérabilités et à aborder les émotions et les sentiments plus ou moins difficiles dans un chemin de compassion pour prendre soin de soi et des autres. Ce cycle m'a beaucoup apporté personnellement et me donne envie de me former à cette pratique comme formatrice. J'ai aussi beaucoup apprécié l'énergie du groupe qui redynamise ma pratique.

Merci Ophélie et bonne continuation à toi et à ceux et celles qui profiteront de tes séances!



**Bernard Leclair**

1 avis

★★★★★ il y a 11 mois

**Aspects positifs :** Communication, Professionnalisme, Qualité

Après une séance de méditation en Juin 2020 et les 3 ateliers de Septembre 2020 qui m'ont vraiment donné envie d'approfondir encore la pratique, je me suis lancée dans le cycle d'autocompassion MSC de 9 séances d'octobre à décembre 2020. J'ai été très positivement surprise, étant plutôt novice. Les séances de 2h45 passent très vite car il y a beaucoup d'exercices différents, ça a été très accessible pour moi, et j'attendais avec impatience chaque séance. Le cadre est clairement posé et rend les partages entre participants faciles, et Ophélie met très à l'aise. J'ai appris beaucoup de choses sur moi-même que je ne pensais pas découvrir dans ce programme, il y a tellement de thèmes, et j'ai vraiment apprécié le côté pratique car cela me sert maintenant au quotidien. Je recommande vivement ce programme très sérieux.



**G Buchs**

★★★★★ 12 mins ago

Merci de nous donner ainsi l'occasion d'explorer et de pratiquer l'autocompassion, avec compétence, tact et respect de chacun.



**Colette ODEON TOUGERON**

1 avis

★★★★★ il y a 10 mois

J'ai participé, il y a quelques mois, à un cycle de méditation en pleine conscience animé par Ophélie, 8 séances hebdomadaires collectives et une journée de pratique collective. Le professionnalisme d'Ophélie est remarquable. Cela demande de l'investissement. Mais le résultat est à la hauteur.

J'en ai retiré un grand bienfait dans ma vie. La prise de conscience des sensations corporelles lors de la méditation permet de les gérer et apporte bien-être et apaisement. 0  
Merci Ophélie !

15/01/2021

Après avoir participé à un cycle MBSR fin 2019, je viens de participer fin 2020 à un cycle MSC, avec Ophélie, dont je suis très satisfaite.

L'accompagnement d'Ophélie est remarquable. Son organisation, son écoute font preuve d'un vrai professionnalisme. Les échanges à l'intérieur du groupe ont aussi été très riches. Merci Ophélie pour ce cycle qui me permet de pratiquer l'autocompassion et l'autocompassion. Merci au groupe pour ces échanges.



**Leslie Leleux**

1 avis

★★★★★ il y a 4 jours **NOUVEAU**

**Aspects positifs :** Communication, Professionnalisme, Qualité

Ce programme MSC devrait pouvoir être dispensé à tout le monde. Nous avons tous besoin de compassion. Se l'apporter à soi-même est tellement précieux et m'a tellement fait de bien que je crève d'envie de l'offrir à toutes les personnes de mon entourage ! Merci pour tout, votre douceur, votre bienveillance et l'accompagnement sur mon petit chemin de vie !



**Olivier et Sabrina Senard**

2 avis

★★★★★ il y a 11 mois

**Aspects positifs :** Communication, Professionnalisme, Qualité

J'ai participé au cycle MSC et je n'ai qu'une seule chose à dire : un GRAND MERCI à Ophélie et à tous les participants pour votre respect et votre bienveillance.



**Marie François**

8 reviews



★★★★★ a month ago

**Positive:** Communication, Professionalism, Quality

Merci Ophélie, pour ton attention, ton écoute, ta gentillesse, ta bienveillance.

J'ai eu la chance de suivre le programme MSC auto-compassion et cela a été un bonheur à chaque rencontre, que je cultive précieusement maintenant.



adele\_peacocktoulouse a mentionné votre nom dans une publication : Début 2021, j'ai fait une formation sur la pleine conscience de l'auto-compassion avec @mediteravie & @yoga\_bulle\_meditation . Je ne savais pas qu'une année aussi intense m'attendrait et que je pourrais déjà mettre en application cet incroyable outil qu'est l'autocompassion pour tenir le cap. J'ai été bousculée, remuée dans tous les sens. En accueillant pleinement toutes ces émotions sans jugements et en prenant soin de soi quotidiennement, nous sommes plus à même de prendre les bonnes décisions et de ne pas se laisser submerger par l'intensité des temps qui courent. Alors prenez soin de vous, prenez du temps pour vous et ne résistez pas, la vie sait toujours où elle vous emmène ✨ 7h

