



Hélène PANGOT

Sophrologue

Hélène Pangot ouvre son cabinet de sophrologie à Saint-Just-Saint-Rambert (42)

À compter du 1er octobre 2024, Hélène Pangot vous accueille au sein de son cabinet de sophrologie situé dans la commune de Saint-Just-Saint-Rambert (42). Elle propose des séances individuelles et collectives, dispensées aussi bien au cabinet qu'à domicile, ou au sein d'organismes tels que des entreprises, des associations ou des établissements d'enseignement supérieur.

En adaptant son approche aux besoins spécifiques de chacun.e, son objectif premier consiste à favoriser le bien-être physique et mental. Bénéficiant d'une formation rigoureuse et de plusieurs années d'expérience dans les domaines de l'accompagnement et de la diversité, notamment en termes d'autonomie, de handicap et d'égalité femmes.hommes, elle vous accompagne dans votre quête de développement personnel et professionnel.

Qu'est-ce que la sophrologie ?



La sophrologie est une discipline basée sur des techniques de respiration, de relaxation psychocorporelle, de pensée positive et de visualisation.

Quelles motivations peuvent amener à la pratique de la sophrologie ?

- Prendre du temps pour soi, mieux se comprendre
- S'épanouir dans sa vie personnelle ou professionnelle
- Améliorer son efficacité dans ses activités, qu'elles soient professionnelles, sportives ou académiques
- Renforcer sa confiance en soi et son estime personnelle
- Améliorer la qualité de son sommeil en mettant fin à l'insomnie ou à d'autres troubles du sommeil
- Trouver du réconfort dans les moments difficiles, tels que le deuil ou les changements de vie
- Apprendre à gérer le stress et à accueillir ses émotions
- Prendre soin de sa santé et de son bien-être pour retrouver vitalité et équilibre



La proposition d'Hélène Pangot : vers une évolution positive

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E A TITRE INDIVIDUEL

Un accueil au cabinet, en visioconférence ou à votre domicile, pour un suivi individualisé, lors duquel vous serez amené.e à travailler sur une problématique spécifique (ex : améliorer sa confiance en soi, être accompagné.e lors d'un traitement médical, apaiser ses angoisses, etc.).

Quelques domaines de prédilection :

- la neurodiversité (profils TDAH, HPI, TSA, DYS, etc.)
- le sommeil
- les émotions
- le stress
- la douleur

VOUS SOUHAITEZ FORMER UN GROUPE ENTRE COLLÈGUES OU AMI.ES

Un accueil au cabinet, sur votre lieu de travail ou à votre domicile, pour passer un moment agréable de détente et de relaxation (ex : possibilité de mettre en place des séances d'une heure sur la pause méridienne pour se ressourcer, se revitaliser, retrouver de la légèreté).

VOUS ÊTES UNE ENTREPRISE, UNE ASSOCIATION OU UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Sur votre lieu d'activité, des ateliers pourront être conduits avec des objectifs variés, à définir avec Hélène Pangot (ex : améliorer la cohésion de groupes, prévenir les situations de burn-out, développer la qualité de vie au travail, etc.).

VOUS TRAVAILLEZ POUR UNE STRUCTURE MÉDICALE OU PSYCHO-MÉDICO-SOCIALE

Un projet vous tient à cœur et vous souhaitez le lancer en collaboration avec une sophrologue certifiée ? Vous pouvez prendre contact avec Hélène Pangot qui vous proposera un accompagnement adapté.



Quel est son parcours ?

Après avoir obtenu un master en Commerce International et un master en Traduction, Hélène Pangot a commencé sa carrière chez Haulotte Group. Ensuite, elle a rejoint l'École Supérieure d'Art et Design de Saint-Étienne, au sein de la Cité du design, où elle s'est occupée de la mobilité internationale et a été responsable de la scolarité. En 2014, elle devient Préfète des études à l'École des Mines de Saint-Étienne, où elle accompagne les élèves ingénieurs. En 2020, elle initie la création d'une mission diversité axée sur l'autonomie et le handicap, l'égalité hommes-femmes, la lutte contre les discriminations et les violences sexistes et sexuelles, ainsi que sur l'ouverture sociale (avec notamment la création de fonds d'aide d'urgence, l'ouverture d'une épicerie solidaire et la mise en place d'un programme visant à réduire la précarité menstruelle.)

Son parcours professionnel l'a amenée à travailler dans l'industrie, le secteur public au sein d'établissements d'enseignement supérieur, ainsi qu'à collaborer avec des centres de recherche, des entreprises, des associations et des structures médico-psycho-sociales.

Au fil du temps, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement humain, en suivant des formations dans les domaines de l'écoute active, la carte mentale, les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) et les spécificités de l'autisme en collaboration avec le CHU de Saint-Étienne.

En dehors de son travail, elle se passionne pour la permaculture et l'aviculture, pratique la boxe thaï & fait de la couture !

Aujourd'hui sophrologue et membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie, elle vous aide à cheminer vers une évolution positive en vous offrant une écoute bienveillante, une atmosphère empreinte de sérénité et un espace de confiance, le tout dans un cadre naturel, sain et authentique.



Contact :

Hélène Pangot

06 62 90 81 54

helene.pangot@gmail.com

helene-pangot.odoo.com



Copyright @Hélène Pangot

Crédits photos @MaCabullOphotographie

Identité graphique @ Axelle Paquelet

