

Goody Blendy > Portraits

Quelques minutes avec...

MAGALI DESCHAMPS

Avec Magali, on a beaucoup parlé. De Sophrologie, relaxation & alimentation. Elle m'a aussi fait découvrir la thérapie de l'enfant intérieur que je connaissais peu. On a surtout passé un super moment d'échange et de partage. Ce genre de moment qui fait chaud au cœur.

Sophrologue à Bourg Saint-Maurice

Lieu de consultations :

27 route de Montrigon

73700 Bourg Saint-Maurice

(Possibilité de consultation en entreprises et associations)

☎ : 06 82 04 34 52

✉ : deschampsmagalie@orange.fr

[🌐 Site internet](#)

Quelques lignes sur toi, ton parcours personnel & professionnel :

J'ai commencé mon parcours professionnel dans l'esthétique avec différentes formations de massages. Je ressentais beaucoup de choses dans mes mains quand je massais mes clients. C'était soit un ressenti super positif avec un vrai échange dans le massage ou alors parfois la situation contraire, vraiment difficile pour moi de gérer ce que je ressentais avec certaines personnes. Je ne savais pas trop quoi penser de tout cela au début. Avec le temps et les différents thérapeutes que j'ai rencontrés, j'ai compris qu'il se passait quelque chose au niveau de mes mains et qu'il était important pour moi d'être dans le soin. Avant d'aider les autres, je me suis aidée moi-même pour être alignée et pouvoir accompagner mes clients efficacement.

J'ai rejoint l'école de l'enfant Intérieur à Annecy et j'ai ensuite enchainé avec ma formation en sophrologie et PNL. Je travaille aussi beaucoup avec la thérapie EMDR pour accompagner dans les chocs et les accidents de la vie, les constellations familiales et les arbres généalogiques. J'accompagne les adultes, adolescents et enfants. Je suis très à l'aise avec les enfants et j'utilise des techniques spécifiques avec des contes, respirations et mandalas.

J'aime par dessus tout dans ce que je fais les échanges et le partage. Je suis passionnée et je mets beaucoup de cœur dans l'accompagnement que je propose à mes clients.

Peux-tu nous en dire plus sur ta pratique ? En quoi consiste t-elle ?

La sophrologie est une technique de relaxation occidentale, entre yoga et méditation qui propose un entraînement structuré entre la conscience et le corps. Elle invite, à partir de sensations ressenties dans le corps, à se restaurer puis renforcer l'état naturel d'équilibre.

Trouver le calme, évacuer les tensions physiques et émotionnelles, éliminer ses pensées parasites, quel que soit l'environnement, sans matériel particulier. Uniquement ses propres ressources.

Je pratique également la thérapie de l'enfant intérieur. Chacun de nous vit des moments de doutes, de mal-être, de tristesse, de colère et dans ces situations notre enfant intérieur demande à s'exprimer. Nos croyances, notre éducation peuvent nous empêcher de nous sentir épanoui et heureux. En guérissant notre enfant intérieur blessé, on retrouve la liberté d'être nous-même, en réalisant nos projets, en actant notre vie professionnelle et personnelle. C'est le chemin vers la pleine autonomie.

Je travaille avec l'arbre généalogique et les constellations familiales. C'est une thérapie brève qui génère beaucoup de libération émotionnelle qui peut être réalisée en complément de la sophrologie.

Qu'est ce que ta pratique peut apporter aux personnes qui viennent te voir ?

La sophrologie est une méthode anti stress naturelle qui permet d'accéder à un ensemble d'exercices de visualisation et de relaxation pour développer nos capacités personnelles, améliorer notre quotidien et notre alignement. C'est l'alliance entre le corps et l'esprit. Je guide mes clients sur leur propre chemin et je les accompagne vers l'autonomie et le mieux-être.

Qu'est ce que le bien-être pour toi ?

Prendre soin de soi
Etre alignée corps & esprit
Positiver
Vivre le moment présent
L'échange et le partage

Tes astuces bien-être au quotidien ?

Respirer le moment présent – trouver le positif dans chaque situation.

Une alimentation saine et équilibrée en accord avec ce que je suis et les besoins de mon organisme. Je sens vraiment le lien entre l'alimentation et le bien-être. Mon corps m'a fait de nombreuses alertes et j'ai réformé mon alimentation suite à tous ces signaux. Depuis ce temps, je me sens beaucoup mieux, j'ai plus d'énergie, moins de coups de pompe. Je ne consomme plus du tout de produits industriels.

Ta recette healthy préférée :

Un smoothie avec une banane, une poire, ½ avocat, cinq gouttes d'essence culinaire de menthe, 100ml de lait végétal et un citron vert.

Quel est ton MANTRA ?

« Vis ta vie en couleurs, c'est le secret du bonheur »

Tes bonnes adresses :

Le restaurant [La Bergerie](#) à Pralognan la Vanoise. Pour l'authenticité de l'endroit et la qualité des produits. Tout est frais, local et bio. Ouvert que l'été, aux pieds des montagnes. C'est un endroit superbe !

Le [café Pause](#) à Bourg-Saint Maurice pour l'ambiance chaleureuse et leur cappuccino gourmand ☺

Tes activités sportives préférées en été pour reconnecter avec la nature ?

En été, j'adore la randonnée pour me reconnecter à la nature et apprécier le doux bruit du silence... Si ressourçant et apaisant. J'adore prendre du temps pour moi en allant me ressourcer aux [thermes de Pré-Saint Didier](#)

En hiver, j'aime faire du ski pour me vider la tête et admirer la beauté des paysages enneigés. Le ski permet aussi d'accéder à des endroits calmes pour se ressourcer.

Tes livres préférés :

Réveiller le Chaman qui est en vous, Arnaud Riou

Un zeste d'éternité, Jacques Salomé

Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une, Raphaëlle Giordano

Tes films préférés :

Un + Une

La Grande Odyssée

Ta playlist bien-être :

Alicia Keys

la musique zen avec des sons naturels

Samuel Burber

Sam Smith

AJOUTER À



La playlist de Magali Deschamps

↓ 4 TITRES

WITHSOUNDGOOD

Partager: [Facebook](#) [Twitter](#) [Email](#)

