



Anne Meesters

1380 Lasne

+32 475 724 824

mestanne@yahoo.com

Site en construction

Facebook & LinkedIn Anne Meesters

Région: Brabant Wallon et alentours

Sophrologue



Thanadoula

Ce qui me touche profondément

Créer un espace de parole apaisé autour de la fin de vie, du deuil et des transitions éprouvantes — là où chaque mot, chaque silence, devient un lieu de présence, de lien et de soutien.



La sophrologie au cœur de mon accompagnement

Méthode douce alliant respiration consciente, relaxation corporelle et évocations positives, la sophrologie permet de revenir à soi, relâcher les tensions et retrouver un espace intérieur plus stable.

Dans les moments de grande vulnérabilité, elle offre une pause, une écoute du corps et du cœur, pour traverser ce qui est là sans se perdre.

Elle aide à apaiser l'anxiété, les peurs, les ruminations, à retrouver un souffle plus libre, une présence à soi, et à se reconnecter à ses ressources — même fragiles.



Mon approche

Je propose un accompagnement sensible et ajusté, un soutien émotionnel et spirituel, dans le respect des rythmes, des besoins, des valeurs et de la dignité de chacun·e.

Chaque séance commence par un temps d'échange, suivi d'exercices de respiration, de détente corporelle et de perceptions positives.

Ces pratiques permettent de relâcher les tensions, d'accueillir les émotions sans jugement et de retrouver un équilibre corps-cœur-esprit.

C'est un espace pour se reconnecter à soi, à ses ressources intérieures, et à ce qui fait sens — même dans les passages les plus vulnérables.



Mes accompagnements

Séances de sophrologie en individuel ou en groupe, pour personnes en fin de vie, en deuil ou en transition, ainsi que pour les familles, les proches et les équipes professionnelles.

J'anime également des cafés-deuils (ou cafés-mortels) et des modules de sensibilisation à la fin de vie, à la mort et au deuil — des espaces pensés pour soutenir, relier et humaniser ces passages, où la parole, l'écoute et la présence deviennent des actes profondément vivants.