

# · À corps en soi ·

Stéphanie Lacolley

Qui je  
suis





# · À corps en soi ·

Stéphanie Lacolley

## MES VALEURS

Douceur

Ouverture

Attention

Ecoute

Mouvement

Adaptation

Globalité



# - À corps en soi -

## Stéphanie Lacolley

### **Le sur mesure, une posture**

J'ai passé plus de 20 ans dans l'univers des sociétés de conseil et de formation, sur des sujets passionnants liés aux compétences comportementales. Animée par ma passion pour les relations humaines, j'y ai occupé des rôles de cheffe de projet, de commerciale et de manager, principalement dans l'activité de formation sur-mesure.

Mon rôle ? Écouter mes clients, comprendre leurs problématiques et leur contexte, puis élaborer des solutions adaptées, ajustées à leurs besoins et objectifs. Tout cela en respectant leurs contraintes et en mettant en lumière les ressources déjà présentes, sur lesquelles ils pouvaient s'appuyer.

J'ai toujours mobilisé mon sens du service, ma capacité d'adaptation et ma créativité pour concevoir des solutions véritablement à la mesure de mes clients. Mon goût pour la relation humaine m'a également permis de tisser des liens de confiance solides avec mes clients, ainsi qu'avec mes partenaires, qu'ils soient internes ou externes.

# - À corps en soi -

## Stéphanie Lacolley

### **Une transformation en profondeur**

2019, j'ai choisi d'explorer une nouvelle voie en intégrant en parallèle de mon travail, le parcours de formation à la Relation d'Aide par le Toucher, méthode de thérapie psycho corporelle. Au début pour apprendre les techniques de massages. J'ai rapidement compris le pouvoir de la méthode, J'ai décidé de m'engager pleinement dans ce parcours pour une durée de 4 années.

👉 J'ai découvert comment dialoguer avec mes sensations et mes émotions, les comprendre et les apprivoiser. Une conscience plus fine de mes besoins, de mes schémas de fonctionnement. Les croyances limitantes qui freinaient mon épanouissement et comment les dépasser.

2021, je rejoins une Labsession de l'Institut des futurs souhaitables, une formation en Prospective et Innovations qui permet d'explorer demain avec un temps d'avance.

👉 J'ai compris de mon pouvoir d'action, pour contribuer à un futur plus souhaitable

# · À corps en soi ·

## Stéphanie Lacolley

### **Une transformation en profondeur**

En 2023, j'intègre un cabinet de conseil engagé sur un sujet essentiel : renforcer la capacité d'agir face aux crises écologiques et sociétales. Parallèlement, une rencontre personnelle me confronte à mes aspirations profondes et m'interroge sur ce qui donne réellement du sens à ma vie, à l'aube de mes 50 ans.

Ces expériences marquent un véritable tournant dans ma vie.

👉 Je réalise que je peux mettre ma propre capacité d'agir au service d'un projet qui m'anime profondément : accompagner et prendre soin.

👉 Je décide alors de quitter le cabinet pour me consacrer à ma formation en Relation d'Aide par le Toucher et me former aux neurosciences appliquées à l'accompagnement, enrichissant ainsi ma démarche.



# - À corps en soi -

## Stéphanie Lacolley

### **Un tournant ? faire du sur mesure... toujours mais autrement**

En 2024, forte de ma certification en relation d'aide par le toucher, de massage bien être, je crée mon entreprise A corps en soi.

Mon projet, accompagner celles et ceux qui souhaitent, eux aussi, se reconnecter à leur globalité, soulager leurs tensions ou trouver un nouvel équilibre, apporter des nuances dans leur corps et leur vie.

Parce que j'aime profondément l'humain, les relations et les rencontres, j'ai à cœur de faciliter pour d'autres ce chemin vers plus de conscience et de ressenti de soi. Vers une harmonie intérieure qui rayonne : en soi, sur les autres, et dans le monde

Avec toujours la même écoute, la même capacité d'adaptation et créativité, je mets aujourd'hui au service de l'autre : Ma douceur, Mon attention, Mon ouverture, Ma présence sécurisante.

Une approche sur-mesure, mais autrement.

# - À corps en soi -

Stéphanie Lacolley

**Mes appuis pour continuer à évoluer, à me développer :**

#Formation continue: Pour enrichir ma pratique, affiner ma posture et m'adapter toujours mieux aux besoins de celles et ceux que j'accompagne, je poursuis mon apprentissage :

.La Neurodanse, pour intégrer les bases des Neurosciences dans mon accompagnement

.Les fascias et le mouvement sensoriel à travers le mouvement, la méditation et le toucher parceque je vois le corps et l'être dans leur globalité

.Un protocole d'équilibration de kinésiologie : Le Touch.

# - À corps en soi -

Stéphanie Lacolley

Mes appuis pour continuer à évoluer, à me développer :

.

#La danse libre : Elle est mon terrain d'expression. Un espace où mes émotions, ma créativité et mon mouvement intérieur prennent vie. La danse m'inspire profondément et nourrit mes massages, en y apportant fluidité et spontanéité.

#La supervision de ma pratique et une thérapie personnelle.

La supervision de ma pratique et mon engagement dans une thérapie personnelle sont essentiels pour garantir une posture juste, un accompagnement éthique et une évolution constante.



# - À corps en soi -

Stéphanie Lacolley

## Mes activités

.

-Thérapie psycho-corporelle

-Massage sur mesure

-Détente des fascias

-Interventions en Entreprise :

Massages assis, Massage des mains

Séance d'écoute psychocorporelle

# · À corps en soi ·

Stéphanie Lacolley

Au plaisir de vous rencontrer, échanger avec vous.

Mail : [stephanie.lacolley@gmail.com](mailto:stephanie.lacolley@gmail.com)

Tel : 06 64 78 82 92