

Astrid CHATAIN

Son portrait

Faisons connaissance ! Qui êtes-vous ?

Je suis Astrid Chatain, maman de 3 enfants dont des jumeaux et sophrologue à Brest depuis Septembre 2023.

Quel a été votre parcours (personnel et professionnel) avant de lancer votre activité, et comment s'est déroulée la création de votre entreprise ?

J'ai travaillé 5 ans dans l'immobilier et 12 ans dans le domaine bancaire. J'ai repris mes études pour devenir sophrologue en 2022 pour une formation en présentiel à Brest.

En quoi votre activité consiste-t-elle ? Auriez-vous une actualité à partager ?

Je reçois les enfants / adolescents pour les accompagner à être plus sereins , préparer leurs examens leurs épreuves sportives. Je les aide pour le sommeil et la concentration. J'accompagne tout le parcours de la femme enceinte (essai bébé, parcours PMA) suivi de grossesse et surtout lors du post partum trop souvent oublié... J'aide enfin à la gestion prévention du stress et à la reprise du travail après un burn out.

Un conseil pour entreprendre ?

La volonté, ne rien lâcher.

Une citation, une expression, une inspiration à partager ?

La vie est courte, restons serein et profitons !

Coordonnées

Astrid Chatain El
0681491193
astrid.chatain.sophrologue@hotmail.com

Lien vers votre site Web

[Site web](#)

Liens vers vos réseaux sociaux

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)