



[Qui je suis ?](#)

[Sophrologie](#)

[Enfants – Ados](#)

[Programme sérénité Femme](#)

[Tarifs](#)

[Contact](#)

[Prendre RDV](#)

PONTY Amélie Sophrologue

Je crois en la force des valeurs humaines pour améliorer votre quotidien.

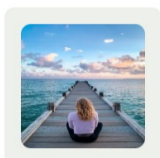
Je propose une approche personnalisée pour aider à **réduire le stress, l'anxiété afin de développer et renforcer une confiance en soi pour un mieux être.**

[Qui je suis ?](#)

[Découvrir mes prestations](#)

Mes prestations

Un accompagnement adapté à chaque âge et à chaque besoin dans un environnement professionnel et chaleureux.



Sophrologie en Cabinet

Séances individuelles personnalisées pour adultes. Profitez des bienfaits d'une séance de sophrologie dans un lieu accueillant et confortable.

[En savoir plus](#)



Sophrologie Enfants & Ados

Afin de mieux apprendre à vivre ses émotions, je propose au travers d'ateliers récréatifs et ritualisés une approche unique pour comprendre ses émotions.

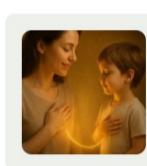
[Découvrir l'approche](#)



Programme Sérénité Femme

Pour les femmes qui veulent apprendre à dire STOP sans culpabiliser. Grâce à ce programme, privilégiez votre bien être physique et mentale.

[Voir le programme](#)



Séance individuel Parent Enfant

Venez recréer un lien totalement différent avec votre enfant grâce à une séance de sophrologie réalisée de manière concrète et ludique.

[En savoir plus](#)

Mes Avis

Amélie a un don exceptionnel pour aider les enfants à se sentir en confiance et à se détendre grâce à des techniques de relaxation adaptées à leur âge. Ses séances sont ludiques, engageantes et efficaces permettant aux enfants de développer des compétences pour gérer leurs émotions. Amélie possède une grande empathie et une grande sensibilité envers les enfants. Elle est très à l'écoute de leurs besoins, ce qui lui permet de personnaliser chaque séance en fonction des besoins spécifiques de chaque enfant. Ma fille est toujours très impatiente entre chaque séance et les résultats sont là.

Marion

A propos de votre sophrologue



Je me nomme Amélie Ponty, j'ai 39 ans. Après obtention de mon Bac en 2005, je décide d'explorer plusieurs univers totalement différents. Afin de m'enrichir personnellement et psychologiquement (3 ans de psychologie, accompagnatrice d'enfants, domaine de la restauration). En 2020, le besoin d'écoute et d'aide à l'autre s'est imposé à nouveau à moi. J'ai alors réalisé un bilan de compétences qui m'a révélé une évidence : devenir sophrologue. Après une rupture conventionnelle, j'ai déménagé en Occitanie pour reprendre mes études à l'Institut Privé du Sud-Ouest de Sophrologie. Diplômée en 2022, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des enfants et des adolescents au sein du réseau La Bulle des Émotions. Aujourd'hui, grâce à mon parcours atypique et mes différentes expériences, j'accompagne chacun vers un mieux-être et une vie quotidienne plus harmonieuse.

[En savoir plus](#)

Prendre rendez - vous

Cabinet situé au cœur de la ville, facilement accessible en transport en commun et avec parking à proximité

Informations pratiques

25 Boulevard Victor Hugo
Bâtiment Aristote 1er étage
31770 Colomiers

06.74.64.19.40

contact@amelieponty-sophrologue.fr

Lundi : 16h 19h30

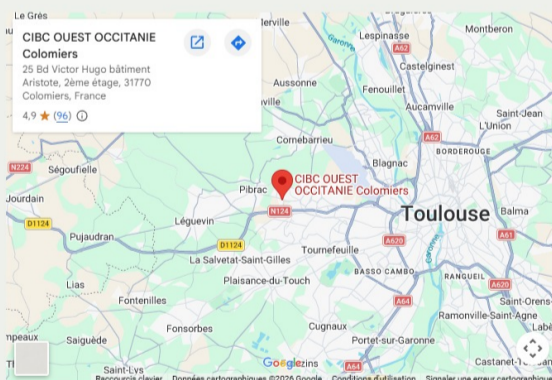
Mardi : Fermé

Mercredi : 10h 18h30

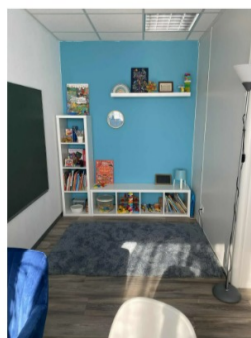
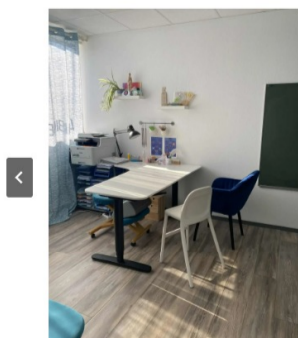
Judi : 15H – 18h

Vendredi – Samedi : Fermé

[Prendre Rendez - vous en ligne](#)



Photos du cabinet



RAPPEL

En aucun cas l'accompagnement par la sophrologie ne peut être substitué à un traitement médical.

ME CONTACTER

contact@amelieponty-sophrologue.fr

06.74.64.19.40

LIENS UTILES

[Politique de confidentialité](#)

[Mentions Légales](#)

[Politique de cookies](#)

MES RESEAUX

[Pétillante Amélie](#)

[petillante Amel sophrologue](#)