



Des gens, des passions

Relâcher son corps et son mental

- Par Isabelle Bagnoud Loretan -

NADINE DELMI-BAGNOUD POSSÈDE CETTE ÉNERGIE SI FÉMININE : DYNAMIQUE ET RAYONNANTE À LA FOIS. SOPHROLOGUE CAYCÉDIENNE, ELLE RACONTE SON PARCOURS. NADINE DELMI-BAGNOUD HAS THAT VERY FEMININE ENERGY : BOTH DYNAMIC AND RADIANT AT THE SAME TIME. A CAYCEDIAN SOPHROLOGIST, SHE TELLS US OF HER LIFE COURSE.

Née à Crans, Nadine Delmi-Bagnoud aurait pu couler des jours tranquilles en exerçant, comme elle l'a longtemps fait, l'ergothérapie à Genève. Sauf que la Valaisanne, diplômée en PNL et coaching, a préféré reprendre des études en sophrologie en 2005 avec le fondateur de la discipline, le professeur Alfonso Caycedo. Elle obtient un master quatre ans plus tard, quatre années d'études entre Lausanne et l'Espagne, une expérience exigeante mais tellement satisfaisante. Mère de deux garçons de 16 et 19 ans, Nadine Delmi-Bagnoud dirige aujourd'hui son propre cabinet à Genève, elle a pris le temps de maîtriser son sujet et cela se sent.

Apprendre à respirer

Brièvement, la sophrologie est une méthode de développement personnel et de gestion du stress qui a mis au point des techniques de relaxation efficaces et structurées où l'on apprend à respirer, à vivre l'instant présent, relâcher son corps et son mental pour mieux gérer son stress, augmenter la confiance en soi ou améliorer ses performances... Douleurs physiques ? Stress à la veille d'examens ? Difficultés à s'endormir ? Nadine Delmi-Bagnoud accueille des golfeurs et cavaliers, des comédiens, des adultes et des enfants. Même le golfeur Ballesteros a longtemps été suivi dans son entraînement par le professeur Caycedo. « La sophrologie offre des techniques puissantes, elle permet d'éliminer ce trop-plein en soi et brise les schémas souvent négatifs qui accompagnent nos activités... », explique-t-elle. Et Crans-Montana dans tout ça ? Elle y monte souvent. Pour les paysages, pour la famille très unie, pour la brisolée, le golf (elle est membre du golf club Crans-sur-Sierre) ou un concert à Crans-Montana Classics. Que du plaisir !

www.nadinedelmi.ch

Born in Crans, Nadine Delmi-Bagnoud could have enjoyed a peaceful existence if she had carried on as an occupational therapist, as she had been doing for a long time in Geneva. Except for the fact that, in 2005, this native of Valais, with NLP and coaching diplomas, preferred to go back to studying sophrology with the founder of the discipline, Professor Alfonso Caycedo. Four years later she obtained her Masters, four years of studies between Lausanne and Spain, a demanding but extremely satisfying experience. The mother of two 16 and 19 year old sons, today Nadine Delmi-Bagnoud runs her own surgery in Geneva ; she has taken the time to master her subject, and it shows.

Learning to breathe

In short, sophrology is a method of personal development and stress management that has developed some effective, structured relaxation techniques, where you learn to breathe, live the present moment, relax your body and mind in order to manage stress better, increase your self confidence and improve your performance... Physical pain ? Stress the day before exams ? Trouble getting to sleep ? Nadine Delmi-Bagnoud sees golfers, riders, actors, adults and children. Even the golfer Ballesteros was counselled during his training by Professor Caycedo. "Sophrology offers powerful techniques, it enables you to unwind and allows you to bring to an end the all too often negative patterns that accompany us during our activities...", she explains. And what about Crans-Montana in all that ? Well, she often goes up there. For the landscapes, for her very united family, for the chestnut meals, the golf (she is a member of Crans-sur-Sierre Golf Club) or for a concert during the Crans-Montana Classics. Pure enjoyment!

www.nadinedelmi.ch