

La sophro

Créée en 1960 par le professeur A. Caycedo, "la sophrologie étudie la conscience humaine et les valeurs de l'existence."

Basée sur des techniques corporelles de relaxation et sur des techniques de détente mentale spécifiques, elle permet le développement du potentiel de la personne.



sur rendez-vous :

- séances individuelles
- groupes
- stages & ateliers (le week-end)

intervention en entreprise, maison de retraite, milieu scolaire, clubs sportifs...

...n'hésitez pas à vous renseigner !

Pour quoi ?

Agir sur

- la concentration
- la mémoire
- l'énergie
- le sommeil
- la confiance en soi
- la créativité

Se préparer

- examens
- entretiens d'embauche
- épreuves sportives

Se contrôler

- trac
- stress
- timidité
- émotivité

Affronter

- les situations à haut stress et les épreuves douloureuses

Pour qui ?

Les enfants

- soutien scolaire
- concentration
- mémoire
- angoisse
- créativité

Les adolescents

- émotivité
- timidité
- confiance en soi
- préparation aux examens

Les adultes

- contrôler le stress
- agir sur la mémoire
- troubles du sommeil

Dominique Chevillard

Diplômée de l'I.S.R. (institut de sophrologie de Rennes)

Diplômée de la FAC (université caycedo Andorre) master spécialiste branche socio-prophylactique section psychologie

Formée en relation d'aide (approche Carl Rogers)

Maître reiki 4ème degré usai shiki Ryoho)

Formée en hypnose ericksonienne et P.N.L. (INCTB)

24, rue de Lion s/Mer

14000 CAEN

Tél: 02 31 93 25 50

06 87 50 66 24

Email et site internet :

contact@therapiesdumieuxetre.fr

www.therapiesdumieuxetre.fr

Hypnose Ericksonienne

Un soutien dans la démarche de guérison



HYPNOSE
Ericksonienne

Relation d'aide