

HYPNOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE® & SOPHROLOGIE

SE LIBÉRER
DE SYMPTÔMES
OU DE FREINS

RÉVELER
& DÉVELOPPER
SES POTENTIELS

OUTILS
DE GESTION
ÉMOTIONNELLE

BULLE
BIEN-ÊTRE À
UN INSTANT-T

Méthodes d'accompagnement psycho-corporelles : un meilleur équilibre émotionnel

De l'activation de ses ressources à l'épanouissement de soi, au cours de son accompagnement, de séance en séance, l'individu modifie sa perception des événements et de lui-même. Il transforme ses croyances pour se libérer des freins, des symptômes et des blocages anciens, activant ainsi ses ressources et sa créativité.

Ainsi, plutôt que de subir les réactions du corps à l'environnement ou aux émotions, la sophrologie & l'hypnothérapie intégrative offrent des possibilités d'y répondre et de les appréhender différemment, pour révéler ses talents, développer ses potentiels, se libérer et atteindre ses objectifs. L'individu acquiert également des compétences de gestion émotionnelle et des outils psycho-corporels (pour la relaxation, la gestion des émotions du quotidien) qui lui permettront après l'accompagnement de maintenir son équilibre de façon autonome.

SE RÉVÉLER
SE TRANSFORMER

en séance

Techniques thérapeutiques reconnues, adaptées aux besoins et contraintes de chacun.

Un accompagnement en Hypnothérapie Intégrative & Sophrologie regroupe des séances utilisant :

- des exercices d'activation & relaxation musculaire,
- la respiration,
- la visualisation positive (imagination, projection, ou souvenir),
- l'hypnose,
- les stimulations alternatives (type EMDR),
- les techniques de points d'acupression pour la libération émotionnelle (type EFT),
- la thérapie du champs mental (TCM)
- les outils de la thérapie cognitive et comportementale.

L'hypnose peut être définie comme un état psychophysiologique normal, un état modifié de conscience (entre la veille et le sommeil) induit par le conditionnement et les suggestions positives qui diminuent le raisonnement et les inhibitions du sujet tout en augmentant sa capacité de se relaxer et sa suggestibilité. L'hypnose est avant tout une expérience agréable de bien-être physique et de calme intérieur, similaire à un état de relaxation profonde ou de concentration intense. En état hypnotique, les muscles du corps deviennent relaxés, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, la consommation d'oxygène diminue, l'esprit devient serein. L'hypnothérapie est une forme de traitement où l'hypnose est utilisée dans le cadre d'une psychothérapie.

pourquoi

APPLICATIONS & TRAITEMENTS

Un accompagnement en hypnothérapie - sophrologie se révèle efficace dans le traitement ou l'apaisement de problèmes variés. Ces thérapies alternatives ne se substituent pas à un suivi et/ou traitement médical adapté, elles sont un complément.



<p>Problèmes gynécologiques et obstétriques</p> <p>aménorrhée, dysménorrhée, stérilité psychogène, symptômes ménopause, ...</p>	<p>Troubles du comportement alimentaire</p> 	<p>Symptômes psychosomatiques</p> <p>Problèmes causés ou aggravés par des facteurs psychologiques</p> <p>asthme, allergie, insomnie, torticolis, éreuthophobie,...</p>	<p>Problèmes gastro intestinaux</p> <p>syndrome de l'intestin irritable, colite spasmodique, constipation, diarrhée émotionnelle, hyperacidité</p>
<p>Troubles du sommeil</p> <p>Insomnie, réveils nocturnes, réveils au petit matin</p> 	<p>Anxiété, Stress, Troubles ou attaques de panique</p>	<p>Douleurs</p> <p>Apaisement et gestion</p> 	<p>Phobies</p> 
<p>Dépasser une épreuve Deuil Changements physiques ou environnementaux</p> <p>Séparation, déménagement, licenciement, perte de mobilité physique ou d'un sens...</p>	<p>Douleurs chroniques</p> <p>mal de tête, arthrite,...</p> 	<p>Problèmes dermatologiques</p> <p>verruque, acné, herpès, prurit, alopecie, trichotillomanie, eczéma, psoriasis, neurodermite,...</p>	<p>Problèmes pédiatriques</p> <p>phobie d'école, anxiété, trouble du sommeil, énurésie, tics nerveux, onychophagie, bégaiement, dyslexie, certaines formes d'épilepsie, succion du pouce, bruxisme, problème de concentration et d'attention, angoisse examen</p>
<p>Timidité, manque de confiance, affirmation de soi</p> 	<p>État de stress post-traumatique</p> <p>névrose traumatique</p>	<p>Troubles obsessionnels compulsifs</p> <p>Troubles involontaires compulsifs</p> <p>détente, apaisement, lâcher-prise</p>	<p>Problèmes cardio-vasculaires psychosomatiques</p> <p>hypertension artérielle, arythmie, tachycardie,...</p>
<p>Addictions</p> <p>Tabagisme, Alcoolisme et toxicomanie...</p>	<p>Performances sportives</p> 	<p>Performances scolaires</p> <p>problème de concentration et d'attention, angoisse examen</p>	<p>Dépression</p> 

prestations

EN CABINET, ENTREPRISE
ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE
ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ

Les séances, ateliers et conférences sont inspirés de la sophrologie & de l'hypnothérapie intégrative: relaxation dynamique, relaxation profonde, techniques comportementales et cognitives...

Un objectif professionnel commun et spécifique ?
Je propose des thématiques définies ou des créations originales à définir ensemble selon les besoins et attentes des participants de votre établissement, entreprise ou collectivité. Aussi, j'invite et collabore avec des professionnels en médecines douces et des partenaires reconnus dans leur activité qui partagent mes valeurs.



SOLUTIONS CLÉS EN MAIN
avec des thématiques définies



SUR MESURE & PERSONNALISÉ
un accompagnement unique
pour votre projet



CRÉATION & COORDINATION
Pour mener à bien votre projet bien
être, vous n'avez rien à faire !



**VISIOCONFÉRENCE
OU PRÉSENTIEL**



séances individuelles

SE TRANSFORMER

Les séances, ateliers et conférences sont inspirés de la sophrologie & de l'hypnothérapie intégrative: relaxation dynamique, relaxation profonde, techniques comportementales et cognitives...



ateliers collectifs

EXPÉRIMENTER & SE TRANSFORMER

Séance collective de 30 minutes à 50 minutes ponctuelle ou séances régulières et évolutives sur plusieurs semaines ou mois.
Nombre de participants à définir selon les sujets.
devis selon les dispositifs mis en place.



conférences expérientielles

POUR S'INSPIRER & EXPÉRIMENTER

Conférences de 30 minutes à 2h de sensibilisation & d'inspirations permettant d'expérimenter des outils pour gérer son quotidien, se sentir mieux dans son quotidien et atteindre ses objectifs.
devis selon les dispositifs mis en place.

séminaires

VIVRE & SE TRANSFORMER

Journée ou demi-journée qui propose des séances collectives, des conférences, des expériences individuelles et collectives, dans une atmosphère ludique, de bienveillance, d'expression de soi et de cohésion d'équipe. sur devis selon les dispositifs mis en place.

qui je suis

THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

J'accompagne l'individu dans une approche holistique thérapeutique : je considère l'individu dans son entièreté, en le guidant lui aussi à porter un regard global sur lui et son environnement. Je propose la Sophrologie, l'Hypnothérapie Intégrative®, les thérapies comportementales & cognitives

SOPHROLOGUE certifiée RNCP
HYPNOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE®
THÉRAPIE DE L'ÉNERGIE



ADULTES • ADOLESCENTS • ENFANTS

En cabinet • Entreprise • Établissement santé • Établissement scolaire

mieux me connaître

Diplômée d'un master en Management & Marketing, j'ai d'abord expérimenté mes compétences professionnelles en tant que responsable communication et marketing dans différents secteurs d'activités, tels que le prêt-à-porter de luxe, les assurances, l'industrie chimique, le commerce et la logistique. J'ai évolué dans des petites entreprises et des très grandes, me confrontant aussi bien aux procédures qu'à la possibilité d'en mettre en place.

Puis j'ai décidé de ré-orienter mon projet professionnel, je me suis formée à la Sophrologie à l'IFS - Institut de Formation à la Sophrologie. Je décide alors de poursuivre mes apprentissages directement auprès du Docteur Varma, créateur de la méthode Hypnothérapie Intégrative® et fondateur de l'institut Sakti d'Hypnose Clinique à Paris. Actuellement en Licence de Psychologie à L'Université Clermont Auvergne, je continue à me former.

Je suis dynamique et bienveillante. Et de fait, de mes expériences passées dans le monde de l'entreprise, je suis orientée objectifs. Je suis tournée vers l'échange et l'écoute des besoins. J'exerce mon métier dans le respect du code de déontologie de la profession

valeurs ajoutées



CERTIFICATION RNCP
 Titulaire du Certificat Professionnel de Sophrologue, enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles, niveau III en France et 5 en Europe



MEMBRE CHAMBRE SYNDICALE DE SOPHROLOGIE
www.chambre-syndicale-sophrologie.fr



MEMBRE ASSOCIATION EUROPÉENNE DES PRATICIENS D'HYPNOSE
www.aep-hypnose.com



MEMBRE ASSOCIATION MURMURES, CERCLE DE THÉRAPEUTES
www.therapeutescolombes.com