

SOPHROLOGIE & HYPNOSE

Spécial

Sentiments et émotions

La sophrologie et l'hypnose clinique sont particulièrement indiquées dans la gestion de nos états internes. La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui, basée sur la respiration, la relaxation, la pratique d'enchaînements de gestes en harmonie avec une rythmique respiratoire spécifique réalisés en état de conscience modifiée, entre veille et sommeil, permet de se connaître de l'intérieur. Par sa pratique, on rétablit l'harmonie entre le mental et le corps. L'hypnose clinique, loin de ressembler à ce qui peut être vu en spectacle, est une technique thérapeutique efficace qui permet d'activer ses ressources internes, de remettre en route ses capacités d'auto-guérison, et de prendre contact avec sa résilience, cette force intérieure qui nous aide à rebondir malgré les souffrances vécues. L'hypnose, état de conscience modifiée situé entre la veille et le sommeil, permet de communiquer avec notre inconscient. A partir de suggestions positives qui lui sont faites, nous nous libérons peu à peu de nos entraves. L'inconscient ayant pour mission de prendre soin de nous, toutes suggestions négatives est automatiquement rejetées, faisant ainsi de chaque séance d'hypnose un moment de construction de

• **Durée des séances :** 1 heure

• **Lieu :** Cayenne, route de Montabo (possibilité d'intervenir à domicile)

• **Type de séance :** individuelle

• **Jours et Horaires :** en fonction de votre disponibilité

• **Coût par séance :** 40 euros

Un fichier audio d'accompagnement est offert à chaque client, pour renforcer l'efficacité de la prise en charge.

CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon
97354 REMIRE-MONTJOLY
Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

Surmonter une dépression

Aider la personne dépressive légère ou morose à retrouver un équilibre de vie. Renouer avec la joie de vivre.



Faire face aux troubles anxieux

Intervenir sur les phobies spécifiques (avion, araignée...), les TOC, la phobie sociale, l'anxiété généralisée, l'attaque de panique, le stress post-traumatique.

Se pacifier : gérer sa colère

Se libérer des entraves qui maintiennent la colère. Explorer les sources de libération de la colère. Emprunter un chemin différent.



Atténuer la souffrance d'une séparation, d'un divorce, d'un deuil.

Gérer la douleur de la séparation. Passer à l'étape d'adaptation. Ressentir de nouveau la joie de vivre.

Se détacher des pensées anxieuses.

Se libérer des pensées envahissantes, perturbatrices. Se tourner vers le réalisme et la positivité.



Appréhender sereinement un nouvel environnement de travail

Demeurer en contact avec ses potentiels et ses valeurs dans un nouveau cadre de travail, afin de donner le meilleur de soi.

Se libérer du sentiment d'abandon

Développer sa capacité à s'engager dans des relations saines, à rompre avec le sentiment d'abandon en se défaisant des programmations qui nuisent à son bien-être.

Vaincre la peur de l'engagement amoureux

Se libérer de certaines programmations et certitudes trompeuses concernant la relation amoureuse.

Cesser d'osciller entre joie de vivre et morosité

S'orienter vers le bonheur et le lâcher prise pour une vie plus saine et plus équilibrée



Pour en finir avec le regard des autres et la peur du jugement.

Se réapproprier son pouvoir par le rétablissement de sa structure interne. Acquérir la capacité à porter sur soi un regard positif.

Faire face à la timidité.

Etre en contact avec son potentiel. S'engager dans l'action. Atténuer les effets de la timidité.



Mettre fin à la dépendance affective.

Rompre les liens toxiques d'une relation de dépendance affective. Développer des liens affectifs sains. Aller de la dépendance à l'autonomie.

Se réconcilier avec son passé et savoir pardonner

Vivre sa vie dans la positivité, l'ouverture, l'amour de soi, et l'épanouissement en faisant la paix avec soi, les autres et son passé.



Croire en sa valeur. Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Se libérer de ses fausses croyances et de sa perception négative de soi.



Sortir d cercle infernal de la jalousie

Prendre confiance dans la relation avec l'autre. Tenir un discours interne sain basé sur la réalité. Apprendre à se sentir en sécurité, à la hauteur et digne d'être aimé. Se défaire de vieilles blessures et croyances.

Gérer son stress

Se sentir plus calme. Faire face aux situations génératrices de stress. Gérer ses émotions pour être plus efficace.

