

RETROUVER SON POIDS SANTE

Bénéficier d'un soutien psychologique et motivationnel dans sa démarche perte de poids

- **Durée du programme** : 6 séances sur 8 semaines
- **Lieu** : Iles de Cayenne (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance** : individuelle
- **Jours et Horaires** : selon les disponibilités du client
- **Coût** : 48 euros par séance

Objectifs

Vous êtes engagé dans une démarche de perte de poids ?

Vous souhaitez bénéficier d'un **soutien psychologique et motivationnel** ?

Nous vous proposons un accompagnement personnalisé pour vous aider à atteindre votre objectif de poids santé :

- Un **soutien psychologique** pour activer vos ressources personnelles (confiance, détermination...) et pour lever les freins (blocages....)
- Un **soutien motivationnel** pour mobiliser l'énergie dans la durée

Contenu et démarche

Organisation générale

- 6 séances individuelles d'une durée de 1 heure à 1 heure trente.
- Une évaluation des besoins et mise en place d'un programme personnalisé
- Des exercices à réaliser à domicile : auto-hypnose, sophrologie, EFT...
- Elaboration de son élixir de Fleurs de Bach
- Des entretiens individuels de suivi
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus



7 outils d'accompagnement

Déroulement du programme

PNL :

- Se programmer pour réussir
- S'outiller pour rester motivé et garder l'énergie intacte
- Croire en sa valeur en développant la confiance et l'estime de soi

HYPNOSE THERAPEUTIQUE :

- Se défaire des programmations du passé
- Atteindre son objectif de poids santé en mobilisant ses ressources inconscientes
- Surmonter les obstacles
- Cesser d'osciller entre joie de vivre et morosité

SOPHROLOGIE :

- Gérer les compulsions, les fringales
- Distinguer la « faim psychologique » et la « faim émotionnelle »
- Harmoniser le corps et l'esprit pour être dans l'équilibre intérieur

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE :

- Gérer les quantités absorbées en apprenant à déguster
- Retrouver la sensation de satiété
- Identifier et répondre à ses types de faim

RESTRUCTURATION PAR LES MOUVEMENTS OCCULAIRES :

- Déraciner les origines du trouble
- Accéder à de nouvelles ressources
- Mobiliser ses potentiels

FLEURS DE BACH :

- Se défaire des émotions parasitantes
- Retrouver l'équilibre émotionnel
- Elaborer son élixir des Fleurs de Bach en fonction de ses besoins

EFT :

- Utiliser les méridiens énergétiques chinois pour se libérer des blocages et des états limitants

Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue- Hypnothérapeute certifié
- Certification en biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle



CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

Bâtiment MEDIA'TIC
(à côté de Mégaboëuf)

2589 Rte de Montabo - Cayenne

Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com