

HYPNOSE - SPIRITUALITE & MEDITATION

Ressources intérieures

La sophrologie et la méditation consistent à prendre du temps pour soi afin de se recentrer sur son expérience, plutôt que se laisser entraîner par son pilotage automatique mental ou les stimulations extérieures.

Ces techniques de développement personnel, associées aujourd'hui à de nombreux programmes thérapeutiques, amènent à un état de conscience modifié afin de mieux vivre l'instant présent. Elles nous aident à prendre conscience autrement de la réalité du moment, par le biais d'expériences sensorielles profondes et par le corps qui, en se relaxant, apaise l'esprit agité.

La sophrologie et la méditation nous aident à percevoir d'autres pans de la réalité que nos représentations habituelles. Ceci est l'occasion de se connecter à une connaissance profonde et sage qui souvent nous aide à trouver de meilleures ressources pour prendre soin de soi.

Pratiquées au sein de notre cabinet de santé et de bien-être, **la sophrologie et la méditation sont proposées en dehors de tout contexte et connotations religieuses.** Il revient ainsi à chacun d'y intégrer et de vivre personnellement, en toute liberté, la dimension spirituelle recherchée.

• **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/>

Respirer dans la lumière

Effectuer un voyage intérieur de ressourcement pour améliorer son bien-être et « vivre dans la lumière ». Se ressourcer par soi-même, en se connectant à son essence profonde, à sa spiritualité, à son énergie vitale, source de lumière

L'énergie du souffle

Utiliser la respiration, le souffle vital, pour s'aligner, diminuer les tensions physiques et psychologiques. Favoriser l'acquisition et la Conscience d'une bonne Respiration, source de santé.



La fleur du pardon

Atteindre la réalisation de ses objectifs personnels de mieux-être en s'inscrivant dans un processus de pardon.



La boule de lumière

Amorcer un processus thérapeutique. Se préparer pour réussir son processus thérapeutique. Rester mobiliser tout au long de sa démarche thérapeutique.

S'épanouir dans le moment présent

Se focaliser sur l'instant présent pour apprendre à goûter sa plénitude et à son unicité.

Reprendre la direction de son chemin de vie.

Se libérer des obstacles qui obstruent son chemin de vie. Se défaire des empêchements qui nuisent à l'avancement.



L'escalier de la réalisation de soi

Atteindre la réalisation de ces objectifs personnels et professionnels. Reprogrammer un comportement pour en modifier les aspects.

Voyage au cœur des chakras ou de la roue de lumière

Vivre un voyage intérieur visant l'harmonisation des différents niveaux de l'être. Développer sa dimension spirituelle

Augmenter son taux vibratoire et rétablir son axe énergétique .

Se libérer des états nocifs, négatifs reliés à des événements lourds du passé. Effectuer un nettoyage émotionnel et énergétique intérieur. Rétablir sa ligne énergétique et retrouver de la vitalité.



La marche universelle sacrée

Aller à la découverte de soi. (Re)trouver son identité profonde. Comprendre le sens de sa vie.

Nettoyage cellulaire

Se défaire des programmations inscrites dans nos cellules et entravant notre développement, notre épanouissement.

Programme de méditation de pleine conscience

Protocole en 8 semaines de gestion du stress et des émotions basé sur la pratique du Mindfulness. Ce programme permet également de lutter contre la rechute dépressive. Il s'inscrit efficacement dans une démarche prophylactique.

S'ouvrir à sa pleine intuition

Se (re)connecter à son intuition, se fier à son intelligence émotionnelle pour prendre des décisions éclairées.

Le voyage du héros

Trouver la force en soi pour surmonter les obstacles de vie et atteindre malgré tout ses objectifs.

Communiquer avec son enfant intérieur

Dialoguer avec l'enfant qui est en nous pour résoudre les conflits intérieurs, se régénérer, créer.

S'ancrer : enracinement vers une source d'énergie

S'enraciner grâce à l'énergie du souffle. Renforcer sa stabilité, son alignement.