

Fabienne LEVEQUE

Accompagnement personnalisé

Gestion du stress,
des émotions, de la douleur

*Sophrologie , Cohérence Cardiaque,
Fleurs de Bach, Hypno-Antalgie*

Sérénité

Mal-être

Angoisse, peurs

Dépression

Gérer le stress

Timidité

Confiance et affirmation de soi

Trac, prise de parole

Insomnie

Santé, bien-être

Tensions

Vitalité

Gérer la douleur

Hypertension

Fatigue

Deuil

Aide à la prise de décision

Dépasser

Addictions

Rupture

Réussite

Performance

Entretiens

Concours

Concentration

Ma méthode

Un accompagnement personnalisé basé sur une approche pluridisciplinaire, considérant l'Homme dans sa dimension globale, « corps-esprit ».

L'utilisation de techniques simples et naturelles, pour atteindre un équilibre émotionnel, développer ses capacités d'adaptation pour affronter le quotidien avec sérénité.

« On ne peut rien apprendre aux gens. On peut seulement les aider à découvrir qu'ils possèdent déjà en eux tout ce qui est à apprendre. »

Galilée

Les Fleurs de Bach

« Tant que l'Ame, le Corps et l'Esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter »

Edward BACH

Les Fleurs de Bach, créées dans les années 30, par le docteur Edward BACH, médecin anglais de renom, permettent de dépasser les blocages émotionnels, les habitudes comportementales qui perturbent la santé.

Conseillère Fleurs de Bach

Ces méthodes peuvent être utilisées seules, ou en synergie pour renforcer leur action respective, selon le besoin de chacun.

Compléments de la médecine traditionnelle, **elles ne se substituent en aucun cas** à un avis ou traitement médical, ni à aucune autre thérapie clinique.



La Sophrologie

Un entraînement du corps et de l'esprit

- Un entraînement du corps et de l'esprit
 - Une nouvelle conscience de soi
- Des expériences variées

Créée dans les années 60 par le Professeur Alfonso CAYCEDO, cette méthode psychocorporelle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la détente, et sur des techniques d'activation du corps et de l'esprit.

Sophrologue caycédienne, diplômée de l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne



La Cohérence Cardiaque

Une alliée santé au quotidien

Conseillée par la Fédération Française de Cardiologie.

Basée sur une respiration rythmée qui permet de mettre le rythme cardiaque en cohérence avec le cerveau émotionnel, cette technique permet de retrouver un état d'équilibre pour mieux gérer les émotions.

Les bienfaits d'une pratique régulière sur la santé physique, psychique et intellectuelle sont multiples.

Praticienne en Cohérence Cardiaque, formée par le Docteur David O'Hare

L'Hypno-Antalgie

Méthode mixte d'auto-traitement de la douleur

Méthode d'accompagnement qui combine plusieurs techniques destinées aux personnes souffrant d'un syndrome douloureux chronique.

Formée par David VIGNERON, concepteur de la méthode l'hypno-antalgie®

Pour Qui ?

Enfants, adolescents, adultes, seniors.

Sous quelle forme ?

Séances individuelles, ateliers thématiques, cours collectifs.

Lâcher prise

Traumatismes

Développer son potentiel

Changements de vie

Surmonter les difficultés

Ménopause

Fabienne LEVEQUE

07 82 64 15 82

www.sophro31optimizen.com

sophro.optimizen@gmail.com

7 rue de Lavoisier 31700 BLAGNAC
(centre-ville, parking gratuit à proximité)