



## L'ACCOMPAGNEMENT DES PARTICULIERS

Adultes, adolescents, enfants

### Consultations en cabinet, tous publics

Le premier Rdv est souvent le plus difficile à prendre...

- Accepter de se faire aider
- Je vais y arriver tout seul...ça va passer...
- Est-ce vraiment pour moi ?
- Est-ce que ça marche ?

À toutes ces interrogations, seul oser faire le premier pas vous permet de répondre à ces questions...

De l'enfant à la personne âgée, au plus proche de vos besoins.

Les séances individuelles ont lieu sur rendez-vous.

### Laurence Mialaret

*sophrologue. praticienne en cohérence cardiaque*

**Apprendre comment réguler son stress et ses émotions  
avec la sophrologie et la cohérence cardiaque**

#### *Les objectifs*

Intégrer des outils performants et faciles d'utilisation pour modifier notre façon d'appréhender les situations complexes, stressantes, perturbantes ...

En quatre séances, apprendre à se protéger, à préserver sa santé, à être plus serein face à un quotidien quelques fois compliqué ...

Contact : Laurence Mialaret - 06.38.78.82.03.

[l.mialaret@centres-gestion-stress.com](mailto:l.mialaret@centres-gestion-stress.com)



## L'ACCOMPAGNEMENT DES PARTICULIERS

Adultes, adolescents, enfants

### Patricia Guitton

*Master coach, Psychopraticienne certifiée en psychothérapie du lien,  
praticienne en cohérence cardiaque*

#### Quelles sont les demandes les plus fréquentes, que j'accompagne :

- « J'aimerais retrouver du calme, de la sérénité et dynamisme dans mon quotidien... »
- « J'ai des angoisses, je ne sais pas d'où elles viennent, cela génère de l'anxiété et de l'inquiétude... »
- « J'aimerais être dans de meilleures relations avec mes proches... »
- « J'aimerais pouvoir mieux exprimer ce que je ressens, ce que j'ai sur le cœur... »
- « J'aimerais avoir plus confiance en moi, oser prendre la parole, mieux me concentrer... »
- « Je me sens dépressif... »
- « J'ai envie de retrouver un/une compagnon de route... »
- « J'ai envie d'autre chose, je voudrais changer de métier, et rebattre mon activité professionnelle... »
- « Je traverse une maladie grave, j'ai besoin de soutien... »
- « J'ai un handicap, j'ai du mal à trouver ma place dans mon entreprise... »

Contact : Patricia Guitton - 06.30.36.72.11.

[p.guitton@centres-gestion-stress.com](mailto:p.guitton@centres-gestion-stress.com)