

MES PARTENAIRES



Les aides au support et au accompagnement

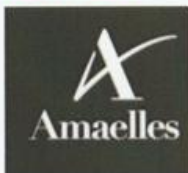


UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

BAS-RHIN



devient



UN NOUVEAU SOUFFLE

Laurence OBRECHT



06 85 65 11 15



unnouveausouffle67@gmail.com



www.sophrologue-laurence-obrecht.fr



@Sophrologie pour un Mieux-Etre



UN NOUVEAU SOUFFLE Laurence OBRECHT



Imprimerie Auras - Mulhouse 23 08 36 01 - Ne pas jeter sur la voie publique

Sophrologie

Gestion des traumatismes par les mouvements oculaires

Services aux aidants

SOPHROLOGIE

Un accompagnement psychologique et corporel :

une méthode qui s'appuie sur des exercices de respiration spécifiques pour détendre le corps, libérer les émotions puis la parole.

POUR QUOI ?

Stress, angoisses, phobies, dépression, épuisement, traumatismes, deuil, vieillesse,

Préparation à la maternité, à la parentalité,

La détente, le lâcher prise, le mieux-être.

THÉRAPIE DES TRAUMATISMES PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES

Une méthode pour **désintensifier** la charge émotionnelle liée à un événement traumatique.

LA MÉTHODE ?

Identifier, se connecter, libérer les sensations/émotions produits par le traumatisme.

Cette pratique **apaise** la représentation psycho-corporel-émotionnelle de l'évènement traumatique et **désensibilise** sa prégnance.

En individuel, en groupe, en ateliers pour les professionnels, A **Eichhoffen**, à **Sélestat**, à votre domicile.

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Un aidant, est une personne qui prend en charge **gratuitement et régulièrement** une personne en perte d'autonomie, enfants ou adultes.

VOS BESOINS ? MES SOLUTIONS

Vous ne savez pas à qui vous adresser pour gérer la situation de votre proche ?

Ensemble nous trouverons des solutions matérielles, organisationnelles et soutenantes psychologiquement.