

*Si vous le voulez, je vous accompagne*

*pour gagner en qualité de vie !*

### **Le stress**

Le stress génère de la tension nerveuse, de l'irritabilité, de la fatigue et de la sorte épuise souvent l'organisme.

Je vous écoute.

**Si vous le voulez**, je personnalise la séance pour vous guider en douceur vers le chemin de la relaxation.

J'utilise des techniques de sophro-relaxation et des techniques de massage qui aident à prendre de la distance avec le quotidien, qui aident à la gestion des situations difficiles.

### **Sommeil difficile**

Ne pas s'endormir lorsqu'on est couché, tourner dans son lit une bonne partie de la nuit, ou bien se réveiller en pleine nuit sans pouvoir se rendormir...

Des situations qui engendrent de la fatigue, de l'épuisement, des déséquilibres, des relations humaines difficiles.

Les techniques de massage et de relaxation peuvent être une solution.

**Si vous le voulez :**

Je vous conduits doucement vers le chemin du relâchement.

Je vous conseille pour faciliter votre endormissement.

Je vous apprends à contrôler vos pensées.