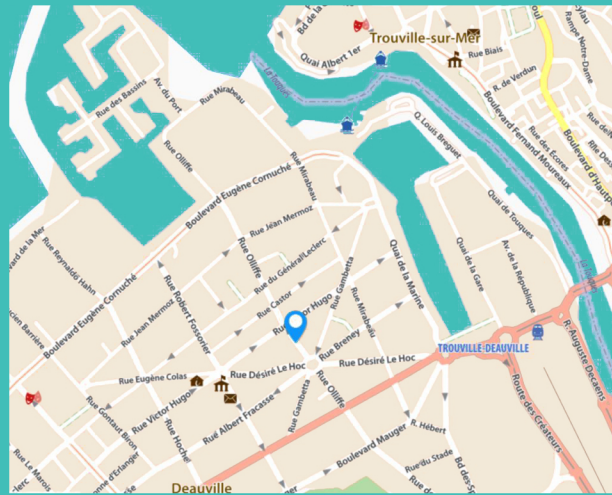


L'HYPNOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE ® (lh)

C'est une thérapie basée sur l'hypnose, qui intègre différentes techniques, comme la psychologie de l'énergie (TCM, EFT...), la thérapie cognitive et comportementale, les stimulations alternatives hypnotiques® (imprégnées de la méthode EMDR), permettant d'avoir différents outils pour traiter efficacement et rapidement divers problèmes fonctionnels, psychosomatiques ou émotionnels.

Ses champs d'application :

migraine, asthme, allergies, insomnies,
anxiété, panique, phobies, dépression,
addictions, tabagisme, alcoolisme, boulimie...



CABINET
THERAPEUTIQUE
Anne Gaston-Carière

33, rue Olliffe
14800 Deauville

06 84 21 29 61

- SUR RENDEZ-VOUS -

anne.gaston.carrere@gmail.com
www.unttempspourprendresoindeso.com
Facebook : Sophrologie Deauville-Trouville

Un temps pour prendre soin de soi

CABINET
THÉRAPEUTIQUE
Anne Gaston-Carrière

HYPNOSE :

- Hypnothérapie intégrative®
- Stimulations alternatives hypnotiques®
- Psychologie de l'énergie

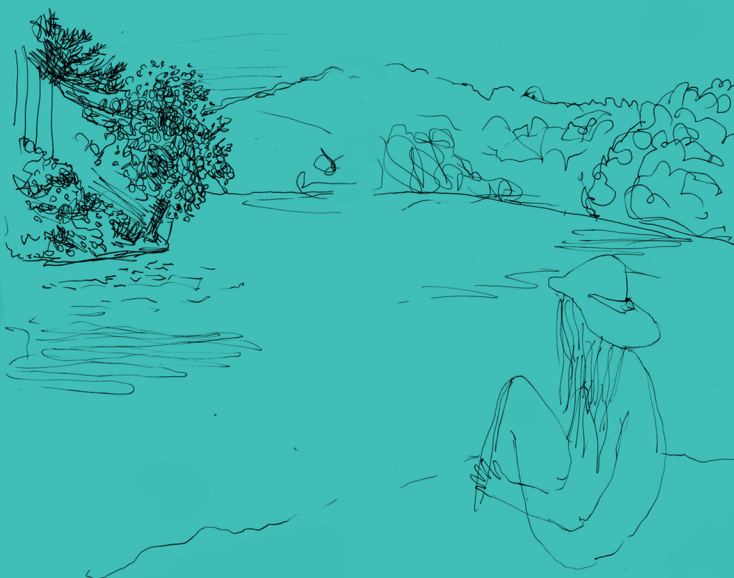
SOPHROLOGIE

(Méthode Caycédienne)

EQUISOPHROLOGIE

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

SOIN AYURVÉDIQUE ABHYANGA



SOPHROLOGIE

Méthode Caycédiennne

(1h)

Elle améliore la qualité de vie des personnes qui la pratiquent régulièrement en séance individuelle ou collective.

Elle est imprégnée de techniques orientales, de méditation, de yoga et de relaxation occidentale, basées sur la respiration.

Elle développe la conscience corporelle, mentale et émotionnelle.

Ses champs d'application :

stress, angoisse, peurs, sommeil, douleur, examens, maternité, mémoire, addiction, deuil, développement personnel, sport...

Séance Collective Associations (1h)
(prévoir d'arriver 1/4h avant le rendez-vous)

à TROUVILLE SUR MER

Le mardi de 19h à 20h

Association Aima Dons Nous

à BENERVILLE SUR MER

Le lundi de 18h à 19h et

le samedi de 9h30 à 10h30

Association Loisirs & Culture

- TOUTES LES PRESTATIONS DE CE DÉPLIANT SONT SUR RENDEZ-VOUS -

EQUISOPHROLOGIE

(2h)

La sophrologie est une méthode qui s'applique naturellement au monde du cheval (cavaliers et/ou non-cavaliers).

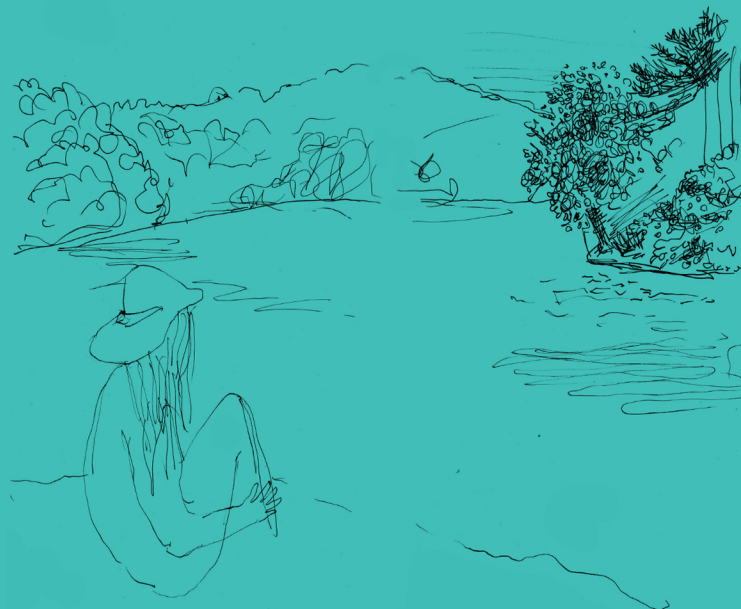
Le cheval agit comme s'il était le miroir de nos émotions.

Travailler autour du cheval permet de se concentrer et être à l'écoute de ses sensations corporelles, mentales, et émotionnelles.

Ses bienfaits :

aide à renforcer les attitudes
et les valeurs positives au quotidien.

Elle agit sur le stress, les tensions ...



SOIN AYURVÉDIQUE

ABHYANGA

(1h15)

C'est un massage* tonifiant et relaxant sur l'ensemble du corps.

Il est connu pour ses vertus préventives et sa faculté à harmoniser l'énergie vitale corporelle.

Ses bienfaits :

détente musculaire, apaise les douleurs physiques, facilite les circulations énergétiques, lymphatiques et sanguines, élimine les tensions, réduit la fatigue, renforce la vitalité...

** ce soin de détente et de bien-être, n'a pas de but thérapeutique et ne saurait se substituer à un traitement médical délivré par un masseur-kinésithérapeute.*

RÉFLEXOLOGIE

PLANTAIRE

(45mn)

C'est une médecine douce issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle apaise les tensions par stimulation des points réflexes correspondants aux organes du corps, elle permet la libre circulation des énergies vitales corporelles par des massages précis, appuyés et profonds, des pieds et de la voûte plantaire.

Ses champs d'application :

le stress et les tensions, la circulation sanguine, le système lymphatique...