

Sur rendez-vous:
06 87 43 12 81



Du Coq à l'Ane
Route de Marcigny
71110 St Julien de Jonzy

cap-bien-etre@aucoqalane.com
www.aucoqalane.com/cap-bien-etre

30' de Roanne et de Paray-le Monial
12' de Charlieu - 10' de Marcigny
GPS: Long. : 4°08'22" - Lat. : 46° 14' 09"

Noah Lagoutte
Praticienne certifiée en thérapies brèves



Cap Bien-Etre

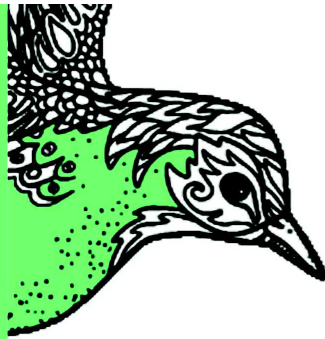
Hypnothérapie
Programmation Neuro-Linguistique

" Thérapies brèves et respectueuses,
pour les changements profonds et durables
dont vous avez envie. "

Qu'est-ce que l'hypnose thérapeutique ?

L'hypnose permet de faire abstraction de la réalité environnante, elle nous accompagne à atteindre un état interne d'hyperconcentration naturel qui amène la personne à prendre le contrôle d'elle-même, aidée et accompagnée par le thérapeute.

La réussite de la thérapie est due à la profonde envie de changer de la personne.



Et la P.N.L. ?

La P.N.L. (pour Programmation Neuro Linguistique) est un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui privilégie le comment au pourquoi. Elle propose d'observer pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres.

Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser.

C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps.



Dans quel but avoir recours à ces thérapies brèves ?

- **SE LIBERER** d'un traumatisme, d'une phobie, d'une peur, d'une dépendance, du stress/anxiété/angoisse, de douleurs, de ses croyances limitantes...

- **SE LIBERER** du tabac,

- faire un **DEUIL**

- **RETROUVER** son poids de forme et le garder

- **RETROUVER & DEVELOPPER** confiance et estime de soi, ses propres ressources et capacités, sa créativité, son charisme, mieux se connaître...

- **GERER** ses émotions et comportements

- **DEPASSER** un obstacle (émotionnel, d'apprentissage...)

- **SE PREPARER** pour un entretien d'embauche, un examen...

- **ENFANTS** (cauchemars, peurs, enurésie, timidité, anxiété...)



Mes valeurs pour vous accompagner:

Ecoute, confiance et bienveillance pour discerner avec vous les bons leviers à activer (consciemment ou inconsciemment).

Faire la démarche de vouloir s'améliorer n'est pas anodin.

Tout sera mis en oeuvre pour que vous vous sentiez accompagné-e en confiance.

Flexibilité et pragmatisme. Toute action est adaptée à chaque individu. Parce que chacun est unique, tout accompagnement est personnalisé pour répondre à vos attentes et à vos problématiques.