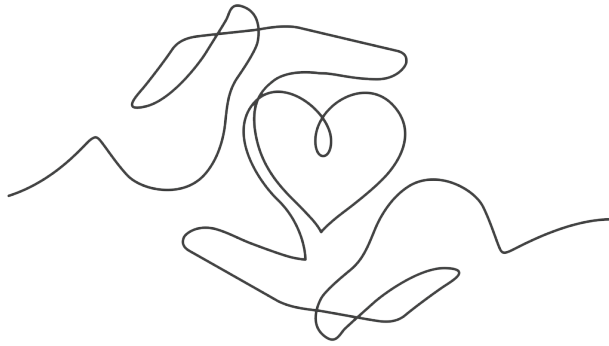


GESTALT-THÉRAPIE



Psychopraticien en Gestalt-thérapie, certifié par l'École Parisienne de Gestalt, je reçois en consultation dans mon cabinet de La Rochelle

Ensemble nous pourrons aborder les instants délicats de votre existence :

- STRESS
- DÉPRESSION
- CONFIANCE, ÉSTIME DE SOI
- DIFFICULTÉS RELATIONNELLES
- MAL-ÊTRE
- CRISES DE VIE
- SÉPARATION, RUPTURE
- TRAUMATISMES, DEUIL, MALADIE
- COMPORTEMENTS ADDICTIFS

JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROCESSUS DE CHANGEMENT:

- TRAVERSER LES DIFFICULTÉS
- ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS
- PRÉCISER SES BESOINS
- TRAVAILLER UN OBJECTIF
- TRANSFORMER SES COMPORTEMENTS
- DEVENIR ACTEUR DE SA VIE
- DÉVELOPPER SON POTENTIEL
- MIEUX SE CONNAÎTRE

POURQUOI ÇA MARCHE ?

La Gestalt-thérapie considère l'individu en sa totalité émotion-corps-esprit.

Elle s'intéresse aux relations entre l'individu et son environnement.

Et vise à trouver les moyens de sortir des schémas répétitifs, blocages ou évitements afin de restaurer l'autonomie, la responsabilité et la créativité dans votre existence.

THÉRAPIE DU CONTACT, DU MOUVEMENT ET DE LA CRÉATIVITÉ

C'est une thérapie expérientielle plus que verbale axée sur le changement qui s'intéresse au présent plus qu'au passé.

Le thérapeute est comme un catalyseur, qui soutient et facilite la prise de conscience de votre manière d'être au monde.

Le travail est basé sur le dialogue. Le thérapeute explique aussi ses perceptions et son ressenti. C'est d'ailleurs grâce à cette différence de point de vue que le suivi est aussi efficace.

La séance sera un lieu protégé pour un temps d'échanges, d'expérimentations (mise en scène de la problématique) et de mobilisation corporelle.

Thérapie individuelle:
60 euros (50 minutes)

Thérapie de groupe:
110 euros (une journée par mois)

