

Mieux gérer votre stress et votre anxiété en 3 séances



A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT ?

Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui aimerait apprendre à mieux gérer son stress ou son anxiété.

EST CE QUE VOUS VOUS DITES CELA ?

- Je me sens stressé tout au long de la journée.
- J'ai des angoisses à l'idée de sortir de chez moi.
- Je m'inquiète en permanence de mes proches.
- Je dors mal, et je rumine toute la nuit.
- Quand je me lève je me sens déjà fatigué.

CE QUE VOUS AVEZ TENTÉ ET QUI N'A PAS FONCTIONNÉ.

- **Vous avez déjà tenté des médicaments pour mieux dormir ou pour calmer votre stress**

Votre corps développe une accoutumance aux principes actifs présents dans les médicaments. En conséquence, ils fonctionnent moins bien au bout d'un certain temps, ou vous devez sans cesse augmenter les doses et donc faire face encore plus aux effets secondaires.

- **Vous avez tenté d'ignorer votre stress ou votre anxiété**

Plus vous tentez d'ignorer un problème, plus il s'amplifie et revient comme un boomerang de manière encore plus forte.

- **Vous avez essayé d'en parler à un ami ou à vos proches**

Vos amis et vos proches même s'ils sont de bonne volonté n'ont pas la qualité d'écoute et les compétences de gestion du stress d'un professionnel.

Ce dont vous avez réellement besoin c'est de l'accompagnement d'un professionnel qui saura vous aider à mieux gérer votre stress rapidement.

UNE APPROCHE BASÉE SUR 3 MÉTHODES.

- **Hypnose / Auto hypnose :**

Le terme **hypnose** vient du mot sommeil en grec.
L'hypnose fait référence à un état modifié de conscience également appelé « transe », au cours duquel l'individu est entre l'état de veille et de sommeil. Cet état est naturel, vous pouvez ainsi l'expérimenter et la reproduire vous même plusieurs fois chaque jour.

- **La cohérence cardiaque :**

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

- **L'EFT:**

Technique de libération des émotions conçue par Gary Craig, basée sur la stimulation des méridiens d'acupuncture associée à la concentration sur un problème émotionnel durant le tapotage. Cette combinaison peut faire disparaître des peurs de façon définitive.

COMMENT CELA SE PASSE CONCRÈTEMENT?

Nombre de séances : 3

Durée des séances : 1h 30 minutes

Fréquence des séances : étalées sur un mois

Lieu des séances :- A la **clinique Notre Dame à Vire**, 23 av des Acres

OU

- au **centre de Kinésithérapie de Creully** 18 rue des écoles

....*Tout individu pratique l'hypnose naturellement plusieurs fois par jour sans le savoir. Par exemple quand vous regardez un film et que vous vivez toutes les émotions du personnage principale en oubliant tout ce qui se passe autour. L'hypnose Ericksonienne est bienveillante et très douce.*

....*Il est possible d'étaler les paiements et certaines mutuelles prennent en charge partiellement les séances.*

...*L'hypnose peut avoir une profondeur variable en fonction des personnes mais l'hypnose aura toujours un effet bénéfique à 100% quel que soit la profondeur de l'hypnose.*

Pour prendre rendez vous

Téléphone : **06-61-54-58-38**

En réservant directement sur le site "parenthèse Bucolik"

Témoignages

Thibault 16 Juin 2019...je suis bel et bien non-fumeur...*Voilà déjà 1 mois que j'ai fait ma séance avec Patrick, et je suis bel et bien non-fumeur! Quelques journées difficiles mais la méthode nous arme pour faire face. Encore merci Patrick pour ton accompagnement et ta bienveillance !*

Justine, pour apaiser son stress en vue de ses examens... Merci beaucoup Patrick pour ton accompagnement, je ne pensais pas être capable de vivre quelque chose d'aussi beau pendant une séance d'hypnose, cela m'a fait tellement de bien...je me sens reposée, pleine de dynamisme et prête à affronter les épreuves qui m'attendent. Je te tiens au courant pour les résultats....

Amandine...j'ai déjà perdu 2 kilos.....cela fait un mois que nous avons terminé les séances, et j'ai déjà perdu 2 kilos, je suis très fière !! Et cela sans avoir vraiment changé mon alimentation, je contrôle par contre beaucoup mieux mes fringales avec tes petites astuces...quel plaisir, je me sens revivre, j'espère que ça va continuer, un grand merci Patrick pour ton professionnalisme.

Votre investissement

3 séances à 80€ soit $3 \times 80 = 240$ € mais seulement **200€** si vous vous réglez en une seule fois. (étalement possible)

Votre Infirmier Anesthésiste praticien en Hypnose



Patrick Sauvestre, Infirmier Anesthésiste depuis 18 ans, je suis certifié Praticien en Hypnose Ericksonienne (Anesthésie et Douleur aiguë), Praticien hypnose holistique.

Ma priorité auprès des personnes qui viennent consulter à Vire ou à Creully, c'est leur redonner de l'autonomie pour leur permettre :

- **de mieux gérer leurs douleurs, physiques et morales**
- **de mieux gérer leur stress**
- **de mieux gérer leurs angoisses face à la maladie**
- **de se libérer de la cigarette**
- **de mieux s'accepter dans leur corps**
- **de régler leurs phobies**
- **d'apprendre à s'aimer soi**

Grâce à l'hypnose et mon parcours de professionnel de santé, j'accompagne toute personne confrontée au stress de la vie à mettre en place des techniques simples, rapides et efficaces pour leur permettre de vivre plus **sereinement**.

Si vous souhaitez **apaiser votre stress, mieux dormir**, ou tout simplement **ne plus vous sentir seul** face à vos problèmes :

Contactez moi au **06-61-54-58-38**