

## CHEMIN DE CONSCIENCE

Limours



Séance de sophrologie

### Activité SOPHROLOGIE HYPNOSE - REIKI

7 rue Maurice Béné • 91470 Limours

 : 06 23 95 32 36

 : [contact@chemindeconscience.fr](mailto:contact@chemindeconscience.fr)

 [chemindeconscience.fr](http://chemindeconscience.fr)

 @AmandaBouard



Amanda BOUARD

*Et si votre problème était une merveilleuse façon d'évoluer?*

**Sophrologue - praticienne en hypnose ericksonienne - enseignante Reiki, Amanda BOUARD vous accompagne** dans votre **processus d'évolution intérieure** pour renforcer votre équilibre, développer vos ressources, vous libérer de vos freins et **avancer ainsi vers votre mieux-être** et l'atteinte de vos objectifs.

Pour cela, Amanda vous fait vivre des expériences transformatrices et transmet des outils à utiliser dans votre quotidien pour **renforcer votre bien-être et développer votre autonomie**.

En fonction de vos objectifs et besoins, elle utilise des techniques qui agissent sur le corps et l'esprit comme par exemple la **sophrologie**, **l'hypnose ericksonienne** qui est une méthode douce qui consiste à modifier l'état de conscience pour se libérer des blocages inconscients et renforcer ses ressources ou bien encore **le Reiki** qui est une technique japonaise d'harmonisation énergétique par imposition des mains.

Amanda **accompagne les adultes, adolescents et enfants** (à partir de 6-7 ans).

Ses **principaux domaines d'intervention** sont les suivants :

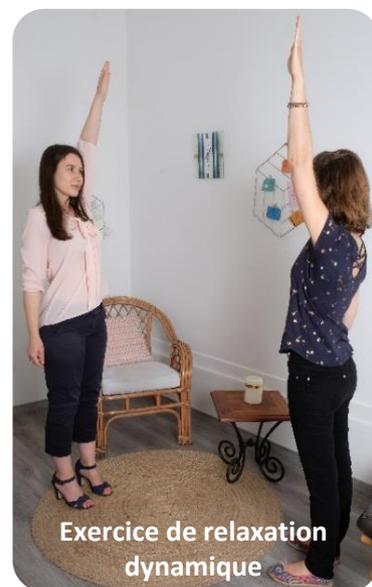
- **La gestion du stress, de l'anxiété/angoisse, des émotions, du sommeil,**
- **le développement de sa confiance et de ses performances,**
- **l'alignement avec ses valeurs et ce qui est important pour soi,**
- **la préparation à un évènement (épreuve, compétition, concert, maternité...),**
- **le renforcement de l'équilibre général, l'accompagnement d'un traitement médical,**
- **la gestion des comportements limitants (croyances limitantes, peurs...),**
- **la gestion du poids.**

Elle propose également des **séances hebdomadaires de sophrologie en petit groupe** le mercredi de 17h à 17h45 pour les enfants et de 18h à 19h pour les adultes, des **ateliers thématiques** ainsi que des **interventions spécialisées autour de la sophrologie** dans différentes structures (entreprises, conservatoires et écoles de musiques, centres équestres...).

Vous pouvez contacter Amanda ou consulter sa page Facebook pour plus d'informations et suivre ses actualités. Elle se fera un plaisir de vous accompagner sur votre chemin d'évolution.



Cabinet de consultation



Exercice de relaxation dynamique