

« Soyez le changement que vous désirez voir dans ce monde » Gandhi

A 50 ans j'apprends à vivre le présent comme une certitude de l'ici et maintenant, le passé comme une source enrichissante d'expériences vécues et le futur comme un choix des possibles.

Comment vivre au mieux ce présent ? Comment faire face aux tensions, douleurs, stress ? Quelles sont mes ressources ? Telles sont les principales questions abordées lors d'un accompagnement.

Ma pratique s'articule autour de ces questionnements en s'appuyant sur plusieurs inspirations...

L'écoute et le partage

De mes différentes expériences professionnelles je retiens le goût de la découverte, de la rencontre, du lien unique et personnel.

Dans le premier temps de notre relation, nous échangerons sur ce qui nous amène à nous rencontrer.

Nos boussoles

Se fixer un cap pour envisager un futur possible.

En proposant plusieurs approches et en réévaluant les différentes dimensions physiques, psychiques et sociales de notre parcours.

L'expérience

De **l'éveil du corps en conscience**, où comment je me représente dans mon entité mécanique, et physiologique au présent.

Ici, je vous accompagne à la découverte de votre corps et de ces sens kinesthésiques internes et externes.



Du **massage**, où comment je me réapproprie mes tensions et je me laisse aller vers un état de mieux-être.

Ici, je vous apporte ma connaissance et mon expérience pour soulager les maux physiques et pour vous approprier des techniques d'automassage.

De **l'hypnothérapie**, où comment je trouve des ressources en moi pour modifier mes perceptions douloureuses, créer une bulle sécurisée ou me redynamiser.

Ici, je vous fais découvrir un état de conscience modifié où votre esprit critique a toujours le choix de s'exprimer.

L'expérience aussi du métier de **masseur-kinésithérapeute** exercé pendant plus de 13 années.

Quelques réponses à propos :

- Du temps d'accompagnement ? Il est défini par votre demande.
- De la durée d'une séance ? Elle est variable entre 30' et 1h.
- Du Lieu ? Je vous reçois chez moi et/ou je peux me déplacer chez vous.
- De la rétribution ? Nous définissons ensemble une rémunération autour d'une base de 80 € de l'heure (Monnaie fiduciaire, J.E.U., services...).