

Séverine DEVANT, PSYCHOLOGUE-SOPHROLOGUE

Pour vous accompagner

Psychologue et Sophrologue, avec plus de 15 ans d'expérience professionnelle, je suis à votre écoute, et nous définissons ensemble vos besoins.
La sophrologie peut se faire sans la psychologie et inversement.

Pour qui : enfant, adolescent, adulte, personne âgée, famille



Sophrologie

Une méthode douce accessible à tous pour améliorer votre quotidien à votre rythme et en favorisant l'autonomie.

Les exercices proposés s'appuient sur la respiration, le relâchement, la détente et la visualisation.



Psychologie

A l'aide de la parole ou d'un outil de médiation thérapeutique (jeu, dessin, conte...), la psychologie permet de comprendre sa personnalité, ses réactions, ses ressentis, ses blocages.

Mieux se connaître pour vivre mieux.



Pour quoi :

- Mieux être
- Gestion stress, émotions
- Confiance en soi
- Concentration
- Anxiété
- Relation aux autres
- Préparation aux événements
- Difficultés de sommeil
- Souffrance psychique
- Gestion de la douleur
- Soutien à la parentalité
- Développement personnel...

Sur Rdv, Séverine DEVANT, Psychologue-Sophrologue

28170 Châteauneuf-en-Thymerais

Tél. : 07.81.17.05.24

Email : sdevant.psychosophro@outlook.fr

<https://devantseverine.wixsite.com/psychosophro>

