

Permettez-vous
d'aller mieux rapidement
et durablement

Trouvons ensemble la méthode qui vous correspond pour un mieux être rapide et durable, grâce aux techniques thérapeutiques naturelles et efficaces que sont la sophrologie, la cohérence cardiaque et l'hypnose Ericksonienne.



Consultation
sur rendez-vous

14 Clos de Kerzuc
Beudrec
56950 CRAC'H

Sylvie LE GOFF
Sophrologue & Hypnothérapeute

Tel. : 06.15.36.35.79
sylvie.legoff27@gmail.com

SIRET 753 182 922 00033

L'hypnose
et la sophrologie,
deux alliés
pour vous aider
à mieux vivre
votre quotidien.

Sophrologie
Hypnose Ericksonienne
Cohérence cardiaque

Sophrologie

C'est une **méthode psychocorporelle** regroupant un ensemble de techniques basées sur un **travail de respiration**, de visualisation (utilisant l'imagination, la pensée positive) et de détente musculaire.

Grâce à des **exercices simples** et efficaces à reproduire quotidiennement, elle vous aide à :

- **Mieux gérer les maux de la vie quotidienne**
Stress, anxiété, phobie, douleur, acouphène, trouble du sommeil, fatigue, manque de confiance en soi...
- **Traverser certaines épreuves**
Deuil, changement de vie, licenciement, grave maladie, retraite...
- **Préparer efficacement des événements importants**
Compétition, examen, entretien professionnel, prise de parole en public, opération chirurgicale, accouchement...
- **Renforcer l'efficacité de traitement de certaines pathologies**
Addiction, troubles alimentaires, troubles cardiaques, hypertension, dépression...

Cohérence Cardiaque

Respiration rythmée qui permet de **rééquilibrer** et renforcer le système nerveux autonome.

En **contrôlant la respiration**, nous contrôlons les accélérations et les ralentissements du cœur. Nous possédons ainsi un moyen

pour **influencer notre système nerveux autonome**.

La cohérence cardiaque se pratique 3 fois / jour.

D'abord, utilisée comme outil de **gestion du stress**, elle est maintenant pratiquée pour **gérer**

les troubles anxieux, pour **diminuer les risques cardiovasculaires** et **l'hypertension artérielle** et comme accompagnement dans la **gestion de poids** et **l'arrêt du tabac**...

Elle est bien souvent utilisée en complément de l'hypnose.

Hypnose Ericksonienne

L'hypnose est un outil de **thérapie brève** qui vous permet de **changer** vos croyances, vos **habitudes**, vos **perceptions** et les **émotions attachées à un événement**.

Parce que votre inconscient est un réservoir naturel illimité de **solutions** et de **ressources**, je vous accompagne afin de développer les solutions pour un **changement profond et durable**.

L'hypnose est un **état modifié de conscience**, un état naturel, un état de réverie pendant lequel **le sujet ne dort pas** et entend les paroles de l'hypnothérapeute.

L'hypnose a pour but de **traiter efficacement les troubles d'ordre psychosomatique**, de l'anxiété jusqu'à l'alcoolisme, de l'agressivité à l'hypertension, de la migraine à l'obésité, de la boulimie au tabagisme, de la toxicomanie à la dépression, de l'insomnie aux phobies.