

L'APPROCHE PSYCHOCORPORELLE

Pour vous aider à maintenir, améliorer ou retrouver un état de bien-être général, j'ai recours à des pratiques psycho-corporelles.

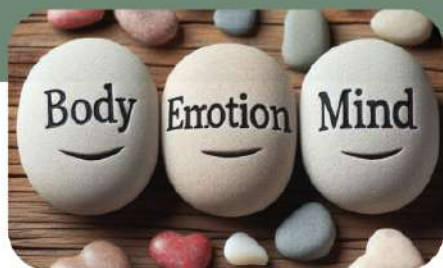
EN QUELQUES MOTS

L'approche sur laquelle ma pratique repose est une démarche qui appréhende l'être humain dans sa globalité, le place au centre de la relation d'aide et le considère comme le véritable expert de sa personne.

La spécificité de cette approche tient au fait qu'elle privilégie un travail corporel et s'inscrit dans "l'ici et maintenant".

SES APPORTS

- Elle apprend à s'ancrer et se déposer dans l'ici et maintenant.
- Elle apaise les tensions physiques, émotionnelles et mentales accumulées.
- Elle contribue à soulager les maux de l'esprit et du corps.
- Elle développe la conscience de soi.
- Elle aide à renouer avec soi-même en retrouvant le moyen de dialoguer avec son intériorité.
- Elle aide à s'outiller pour prendre soin de soi au quotidien.



ME CONTACTER



0486/ 90 46 11



rabarivola.vf@gmail.com



www.grainesdebienetre.be



Quartier Meir - 1070 Bruxelles



GRAINES DE BIEN-ÊTRE

PRENEZ SOIN DE VOUS AU QUOTIDIEN



*Pour semer autant de petites
graines de bien-être que
possible*



GRAINES DE BIEN-ÊTRE

Graines de bien-être est un espace de ressourcement et de soutien situé à Bruxelles. Sur place vous serez accueillis dans un cadre bienveillant par une thérapeute psychocorporelle.

Les services proposés s'adressent à toute personne désireuse de prendre soin d'elle-même, que ce soit de façon ponctuelle ou pour être soutenue dans la durée.

POURQUOI PRENDRE RDV ?

J'ai à cœur de vous accueillir là où vous en êtes dans votre cheminement personnel, que ce soit pour :

- Un moment de détente et/ou de ressourcement
- Relâcher la pression et se libérer d'un trop plein de tensions et d'émotions
- Calmer une agitation mentale et s'alléger l'esprit
- Soulager des maux consécutifs à du stress chronique (maux de dos, maux de tête, troubles digestifs, troubles du sommeil, eczéma, psoriasis...)
- Être soutenu durant une situation de vie stressante et éprouvante
- **Vous faire " tout simplement " du bien**

SERVICES

Pour vous aider à prendre soin de vous, je propose des séances collectives et individuelles.

Des ateliers de relaxation et bien-être en collectif



Des séances de ressourcement en individuel



Du soutien somato-émotionnel en individuel



ATELIERS RELAXATION & BIEN-ÊTRE



Ces **séances collectives** sont l'occasion de :

- s'accorder du temps et de se poser,
- partager un moment de détente,
- développer sa conscience de soi,
- et d'expérimenter des outils pour prendre soin de soi au quotidien.

Les ateliers d'1h ou 1h30 sont organisés de façon ponctuelle ou sous forme d'un cycle centré sur un thème particulier. Les dates sont renseignées sur mon site Internet.



SÉANCES DE RESSOURCEMENT

Le temps d'un moment qui vous est entièrement consacré, je vous invite à prendre une pause, à vous déposer et vous libérer d'éventuelles tensions accumulées au quotidien.

EN PRATIQUE

Une séance comprend :

1. Un temps d'accueil
2. Un massage avec ou sans huile, de la relaxation et/ou un soin énergétique
3. Un moment d'échange libre pour ceux qui le souhaitent.

Ces séances peuvent être fixées à la demande ou vous pouvez opter pour un abonnement.

Durée : 45 min, 1h ou 1h30

SOUTIEN SOMATO-ÉMOTIONNEL

UN SUIVI INDIVIDUEL

Ce suivi est mis en place pour accompagner toute personne ayant besoin d'être soutenue durant une période difficile.

L'objectif est de renforcer les capacités à faire face à un moment de vie stressant et éprouvant, notamment en aidant à mieux vivre avec les émotions et ressentis présents.

EN PRATIQUE

Une séance allie des temps de parole avec un travail corporel sous différentes formes (massage à l'huile ou habillé, relaxation, exercice de respiration, exercice dynamique, soin énergétique, visualisation, etc.).

Il est également possible que je puisse avoir recours à des activités créatives ou des huiles essentielles en diffusion.

Durée : par séance 1h ou 1h15.



" Parler au corps pour écouter le cœur et toucher l'esprit "

