



TÉLÉPHONE

06.03.83.78.51



SOPHROLOGIE
& HYPNOSE

Retrouver votre bien-être
et développer
votre potentiel



ÉNERGÉTIQUE
& MINDFULNESS

Rétablir l'équilibre vital
Vivre l'instant présent



WEB

votre-espace-temps.com



E-MAIL

votre.espace.temps@gmail.com

PROGRAMMES
& ATELIERS

Contactez-nous pour découvrir tous nos programmes individuels sur mesure et nos ateliers de groupe. Services disponibles pour les particuliers et entreprises.



ADRESSE

Sur rendez-vous
À domicile





AMÉLIORATION DU QUOTIDIEN

- Gérer le stress ou l'anxiété
- Développer son potentiel
- Favoriser un bon sommeil
- Retrouver sa vitalité
- Apprendre à lâcher-prise
- Être sereine.e au quotidien



ACCOMPAGNEMENT D'UN TRAITEMENT MÉDICAL

- Soulagement des acouphènes
- Accompagnement des traitements contre le cancer
- Gestion de la douleur
- Accompagnement des suites opératoires
- Aide à mieux vivre la fibromyalgie
- Gestion des troubles urologiques

"Prenez
le chemin
de Votre
Espace-Temps..."



PRÉPARATION MENTALE

- Une compétition sportive
- Un entretien professionnel
- Un examen scolaire
- Un accouchement
- Une intervention chirurgicale
- Une représentation artistique
- Un examen de conduite



"Vers une
transformation en
pleine conscience,
libérant
votre potentiel
pour un profond
épanouissement!"



ACCOMPAGNEMENT AUX TRAITEMENTS DE COMPORTEMENTS PATHOLOGIQUES

- Les phobies
- Les troubles alimentaires
- L'addiction
- La dépendance à l'alcool ou au tabac
- La dépression et les suivis psychologiques

