

... Un autre regard sur vous-même et sur la vie ...

**Aide au
DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

**Thérapie psychocorporelle – Psychologie Biodynamique
Accompagnement lors de passages difficiles
Harmonie relationnelle et sexuelle**

Comment trouver ma place? Quelles sont les causes de mon malaise?
Comment créer des relations harmonieuses, en particulier avec mon
compagnon/ma compagne? Comment créer la confiance en moi et en la vie?
Comment puis-je être heureuse/heureux? Comment trouver la joie de vivre?

Je vous propose de vous accompagner dans la réalisation de votre bien-être, par exemple vous aider à franchir un passage difficile, à améliorer la qualité de votre vie relationnelle, à changer votre regard sur vous et sur la vie. Mon attitude est analogue à celle d'un accompagnateur en montagne qui connaît le chemin et ses difficultés, guide, suggère, soutient et enseigne, en fonction de l'objectif ou de l'intention exprimés par la personne.

Ressentir. Permettre à l'énergie de vie de circuler avec fluidité dans le corps physique et les corps subtils. Prendre conscience. Se libérer de ses vieux schémas émotionnels et mentaux. Choisir de nouvelles façons d'être. Acquérir la liberté intérieure, qui s'accompagne du sentiment d'autonomie, de bien-être et de sérénité.

- accueil, écoute, introspection
- ressenti émotionnel, respiratoire et corporel
- dissolution des blocages corporels
- harmonisation énergétique
- visualisation et rêve éveillé
- aide au choix d'objectifs et à leur mise en acte
- aide à la communication écrite et orale
- enseignements sur la Conscience de Soi

Alain BOUDET

Formé à la psychologie biodynamique (Ecole de psychologie biodynamique évolutive de Montpellier) et à l'harmonisation énergétique (école Anschma, Montréal). A eu par ailleurs une carrière scientifique au CNRS.

Les Poulvelleries, 24200 Proissans (proche de Sarlat La Canéda)

alain.boudet0@orange.fr

05 53 30 38 98 – 06 18 37 22 11

<http://www.spirit-science.fr>

SIREN 428 556 628

• **Autres services et documentations**

- Massages d'harmonisation et de revitalisation
- Atelier d'apprentissage des massages
- Atelier de travail vocal et rythmique
- Atelier Conscience de Soi