

Sandra Luiségur

Thérapeute psycho-sensorielle

Sophro-Relaxologue certifiée spécialisée VITTOZ

Tél : 07.70.60.91.32

sandra@artisanedelumiere.com

www.artisanedelumiere.com



L'Art de la conscience et du bien-être

Grâce à plus de **16 ans d'exercice** dans le domaine de la relaxation, de la sophrologie, du soin, du conseil et de l'accompagnement, formée à de multiples pratiques thérapeutiques, j'ai choisi de développer des **accompagnements psycho-sensoriels** s'appuyant principalement sur la méthode du **Docteur VITTOZ**, visant à **améliorer la qualité de votre conscience, de votre santé et de votre bien-être au quotidien** et d'acquérir une **autonomie** dans votre accompagnement personnel tant physique que psychique.

La Relaxation :

Relaxer signifie « relâcher », « **lâcher prise** ». La relaxation vise à prendre conscience de son corps dans ses parties et son unité, à identifier les différentes tensions physiques, émotionnelles ou mentales qui y sont fixées et à accompagner leur libération. Elle permet une rencontre avec soi dans le **calme**, relançant les **équilibres naturels** du corps et du cerveau, remplaçant ainsi une **harmonie de fonctionnement** et donc une présence consciente plus respectueuse de soi et de son environnement.

La Sophrologie

La sophrologie (de SOS : **harmonie**, sérénité, PHREN : esprit, **conscience**, LOGOS : discours, **science**) se définit pompeusement comme la science de la conscience et des valeurs de l'existence. En pratique et plus simplement, elle est à la fois une science, celle qui étudie la conscience, un art, la recherche de l'équilibre et de l'harmonie dans la relation corps-esprit, et une philosophie : un art de vivre développant la présence à l'ici et maintenant. Au travers de pratiques de **respiration**, de **relaxation**, de **visualisation**, elle est un outil quotidien de présence à soi et au monde. Elle permet de remettre en lien le corps et le cerveau, de prendre conscience et **confiance** en ses capacités, de révéler les mouvements physiques, émotionnels et psychiques qui nous traversent et d'accompagner leur libération en plein accord et dans la direction de notre **volonté**.

La méthode Vittoz

Le Docteur VITTOZ est un médecin Suisse du 20ème siècle, il est le premier à avoir découvert les ondes cérébrales et la « **respiration** » du **cerveau**. Par sa pratique, il établit que la plupart des troubles nerveux (hors lésions physiques avérées) et leur cortège de symptômes sont dus à un dysfonctionnement d'une fonction du cerveau qu'il nomme le « **contrôle cérébral** ». Il a progressivement développé avec ses patients une méthode très simple qui permet le rétablissement de cette fonction, et ainsi la disparition des symptômes en 3 étapes : la **réceptivité**, la **concentration**, la **volonté**. La mise en place de cette méthode nécessite la participation active du patient, et lui donne les clefs pour ensuite accompagner la vie, ses joies et ses épreuves, dans une volonté de bien, de bon et de réel retrouvée. Dans un monde où la réalité virtuelle, par l'utilisation prolongée d'écrans et de technologies, prend de plus en plus de place dans nos vies, où la société et les rapports humains se complexifient, les déséquilibres cérébraux et les troubles nerveux sont de plus en plus présents, la méthode VITTOZ, par le retour au ressenti et le contact avec la réalité vécue, est un outil essentiel pour garder le cap et préserver notre équilibre psychique et physique.

Mes services :

Ces pratiques sont mises en relation afin de vous proposer un **parcours thérapeutique personnalisé**, fruit de mon expérience, dans leur confrontation avec le réel aussi bien dans ma vie personnelle que dans celles de toutes les personnes que j'ai eu la grâce d'accompagner jusqu'ici, et tenant compte de l'unicité de votre individualité, de votre histoire, de vos contraintes, de vos possibles.

Pause « relaxation » :

Offrez-vous (ou offrez) une simple **pause détente** et venez découvrir la relaxation. En vous guidant par ma voix, je vous invite à entrer dans votre ressenti physique. Ressentir est la 1ère étape de la méthode VITTOZ et la plus importante car elle permet la « respiration » du cerveau et donc une ré-harmonisation globale du corps, des émotions et un retour à une sensation de calme, d'unité et d'intégrité des différents systèmes de l'organisme. C'est une belle rencontre avec la vie en vous dans la détente, qui s'achève par quelques conseils pour prolonger ce mouvement dans votre quotidien.

Bienfaits : calme, repos, apaisement physique, psychique, émotionnel, réduction de la fatigue cérébrale, de l'anxiété, du stress, clarté

Pour les adolescents et les adultes

Tarif : 70 € (1h30)

Accompagnement thérapeutique :

Vous souffrez d'un **trouble** ou d'une **problématique** spécifique pour lesquels **vous souhaitez être accompagné**. Au cours d'un 1er rendez-vous d'1h30, nous définirons ensemble un protocole thérapeutique tenant compte de votre demande et de vos possibilités.

Indications : troubles nerveux, stress, états dépressifs ou anxieux, deuil, burn-out, dépendances affectives et physiques, prévention des maladies fonctionnelles, troubles physiques sans cause apparente, asthme, spasmodie, troubles de l'attention, du sommeil, de l'alimentation...

Bienfaits : même bienfaits que pour la relaxation, confiance et maîtrise de soi, intégration du schéma corporel à la conscience, développement d'une attitude plus « accueillante » de la vie, équilibre, conscience, autonomie, découverte et expression des ressources et capacités, libération des tensions, troubles, doutes, des processus mentaux et émotionnels bloqués et lancement de processus de reconstruction.

Pour les adolescents et les adultes

Tarif : 1er rdv 70 € (1h30) ensuite 50€ (1h)

Pour les enfants accompagnés d'au moins un parent

Tarif : 1er rdv 50 € (1h) puis 30 € (1/2h)

Où me trouver ?

Je vous accueille sur rendez-vous du lundi au samedi à Thouron (87140) et à distance par téléphone et Skype.

Soins, Ateliers, Conférences, Articles, Expositions

Si vous voulez me contacter
ou être informés de mes activités :

Tél : 07.70.60.91.32

sandra@artisanedelumiere.com

www.artisanedelumiere.com

