

L'EFT : un outil d'autonomie pour vos émotions

Certaines difficultés ne demandent pas seulement de ralentir. Elles peuvent aussi nécessiter d'observer plus précisément une réaction, de mieux comprendre ce qui se passe en soi et d'apprendre une méthode que l'on pourra ensuite utiliser de manière autonome. C'est dans cet objectif que je propose également, lorsque la situation s'y prête, des séances individuelles d'EFT.

• Qu'est-ce que c'est ?

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une pratique qui associe l'attention portée à une situation ou à un ressenti à la stimulation, par tapotements (tapping), de différents points du visage et du haut du corps.

• Pour qui ?

J'accompagne les personnes qui souhaitent mieux traverser certaines réactions émotionnelles du quotidien, face à une difficulté actuelle, identifiable et compatible avec une démarche de mieux-être.



Les séances d'EFT peuvent notamment vous aider

lorsque vous rencontrez :

- Une difficulté à dire non ou à poser vos limites ;
- Une peur du regard ou du jugement des autres ;
- Un sentiment de culpabilité lorsque vous pensez à vous ;
- Une réaction émotionnelle dont l'intensité vous surprend ou vous dépasse dans une situation ordinaire ;
- Une appréhension avant un rendez-vous, une prise de parole ou une décision ;
- Une tendance à trop anticiper ou à vouloir tout contrôler ;
- Une difficulté à retrouver votre calme après une contrariété ;
- La répétition d'un comportement que vous comprenez intellectuellement sans parvenir à le modifier ;
- Le besoin d'apprendre une méthode personnelle pour retrouver plus facilement votre calme.



Note importante : Cet accompagnement s'inscrit dans une démarche de mieux-être et d'autonomie. Il ne constitue ni une psychothérapie, ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique. Je n'interviens pas dans l'exploration de traumatismes



Comment se lancer ?

Pour une séance de réflexologie ou d'accompagnement.

Avant toute prise de rendez-vous, nous prenons le temps d'échanger sur votre demande. Cette discussion peut avoir lieu à l'issue d'un atelier, d'une séance de réflexologie, si le sujet se présente naturellement, ou lors d'un court échange téléphonique. Elle nous permet de vérifier ensemble que l'accompagnement proposé correspond bien à votre situation et à mon domaine de compétence.

- **Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces situations ?**
- Les séances individuelles sont proposées au cabinet à **Saujon** ou en **visioconférence (pour l'EFT).**
- **Contact :** Vous pouvez m'appeler au **06 84 42 17 23.** Nous prendrons quelques minutes pour échanger et vérifier si une séance de réflexologie ou d'EFT peut correspondre à votre demande.

SCANNEZ LE
QR-CODE POUR VOIR NOS TARIFS

Imprimé par CROQ PAPIER FONTCOUVERTE 05 46 93 57 33 Ne pas jeter sur la voie publique



codev-reflex.fr

Votre passeport vers le bien-être.

Un toucher bienveillant pour une vitalité retrouvée.

La réflexologie : une clé pour ouvrir la porte à votre plein potentiel.





CODEV·REFLEX

Réflexologie & Relation d'aide

10, place du général de gaulle
17600 SAUJON (place de l'église)



Nos Prestations pour votre Harmonie

1. La réflexologie

La réflexologie est une pratique naturelle qui, par la stimulation de zones réflexes situées principalement sur les pieds, les mains, le dos, le crâne ou le visage, vise à activer les processus d'autorégulation du corps. Elle est reconnue pour ses multiples bienfaits :

- **Gestion du stress & des émotions**
  Favorise une profonde relaxation, aide à apaiser l'anxiété et le stress accumulé.
- **Soulagement des troubles chroniques**
  Peut contribuer à atténuer divers maux tels que les troubles digestifs, les douleurs musculaires, les acouphènes, l'insomnie et la fatigue chronique.
- **Amélioration du bien-être général**
  Soutient les fonctions vitales, améliore la circulation et renforce les défenses naturelles. Contribue à un fonctionnement optimal de vos systèmes internes.



2. L'accompagnement en relation d'aide

Au-delà de la réflexologie, nous vous proposons un accompagnement personnalisé pour vous aider à traverser les défis de la vie et à retrouver votre plein potentiel. Cet accompagnement peut inclure des outils de gestion des émotions, de développement personnel et de soutien dans les périodes de transition. Il vise à :

- **Prendre conscience**
  Vous aider à identifier les sources de déséquilibre (épuisement, peur, isolement, etc.).
- **Mieux gérer**
  Vous apporter des clés pour une meilleure gestion du stress et des émotions.
- **Retrouver l'équilibre**
  Vous soutenir dans votre cheminement vers un bien-être durable.





codev-reflex.fr

La Thalasso Energisante de notre corps par les pieds

Pura Detox™

3. Pura Detox : révélez votre vitalité

Découvrez Pura Detox, une méthode douce et naturelle conçue pour soutenir les processus de détoxification de votre organisme. Cette prestation vise à :

- **Éliminer les toxines**
  Aider votre corps à se débarrasser des impuretés accumulées.
- **Retrouver de l'énergie**
  Booste votre vitalité et votre sensation de légèreté.
- **Rééquilibrer l'organisme**
  Contribue à un fonctionnement optimal de vos systèmes internes.





Retrouvez-nous à Saujon

Nous nous sommes regroupées au sein de l'espace Codev'Réflex à Saujon, en Charente-Maritime. Un lieu dédié à la pratique de la réflexologie et de la relation d'aide, offrant un cadre propice à la détente.



Pour en savoir plus ou prendre contact :

Titre RNCP – Réflexologue – CNCP – Reconnu par l'État

Titulaire d'une certification RNCP – Niveau de qualification reconnu par l'état

Laure GUEILHERS

Réflexologue certifiée RNCP

Certification reconnue par l'Etat

Relaxologue

06 84 42 17 23

Prise de RDV sur la plateforme RESALIB

Entrepreneur Individuel I Siret: 489 280 669 00081

La réflexologie, une réponse naturelle pour :

- **Tensions nerveuses :**
  Anxiété, lassitude, charge mentale.
- **Douleurs liées au stress :**
  Maux de tête, tensions musculaires, maux de ventre.
- **Troubles du cycle :**
  Douleurs pelvi-périnéales, accompagnement ménopausique.
- **Fatigue & Sommeil :**
  Manque d'énergie, nuits agitées.
- **Équilibre général :**
  Retrouver un confort de vie et une sérénité profonde.

codev·reflex
Réflexologie & Relation d'aide

10, place du Général de GAULLE
17600 SAUJON (place de l'église)

PRISE DE RDV: