Mon accompagnement

- Individuel ou Collectif
- Personnalisé à vos besoins
- Respect de votre rythme
- Outil d'exploration de soi
- Une invitation à l'échange
- Ecoute, Douceur et non jugement
- Approche corporelle
- Approche créative et intuitive

Me Contacter

Isabelle Galpin
Sophrologue, spécialisation Deuil et Burn out
Animatrice Certifiée Do In
Certifiée Carnet de deuil par N.Hanot

06 18 33 12 97

59, Rue du Général de Gaulle
27100 Le Vaudreuil

second_souffle@orange.fr
www.cabinet-secondsouffle.fr

Second Souffle
Cabinet de Sophrologie

PAS APRES PAS RETROUVER son équilibre

SE RECONSTRUIRE APRES UN EVENEMENT DE VIE

Cabinet Second Souffle
Isabelle Galpin
06.18.33.12.97

Situation de perte, de rupture et de deuil

Nous sommes tous confrontés, plus ou moins tôt, dans notre vie, à vivre des situations de perte ou de deuil, des épreuves de vie particulièrement difficile

- ✔ Perte ou changement d'emploi
- ✔ Déménagement
- ✔ Divorce, Séparation
- ✔ Deuil d'un être cher
- ✔ Perte d'un animal de compagnie
- ✔ Perte de ses capacités physiques

  (maladie, vieillesse..)

Pourquoi se faire aider?

Pour venir en aide à votre corps perturbé

- Trouble de l'appétit
- Douleurs
- Fatigue
- Troubles du sommeil....

Pour vous aider à traverser les bouleversements émotionnels et retrouver une sécurité intéreure

Pour vous permettre de retrouver des idées claires et vos capacités de concentration

Pour vous reconstruire et sortir de l'isolement

et envisager une certaine sérénité, un nouvel équilibre

Approche Corporelle (Sophrologie et le Do-in)

Retrouver confiance dans ses appuis, remettre le corps doucement en mouvement, pas après pas.
Venir explorer cette relation, prendre conscience de la traversée de cette crise identitaire et retrouver un nouvel équilibre

Approche créative et intuitive (Carnet Créatif)

Mettre en mot, en image, en forme, par l'écriture, le dessin, le collage pour aider à l'expression des pensées et des émotions, à explorer et exprimer les différentes phases de cette perte et d'installer page après page de la sérénité, de la douceur et de la paix en soi.