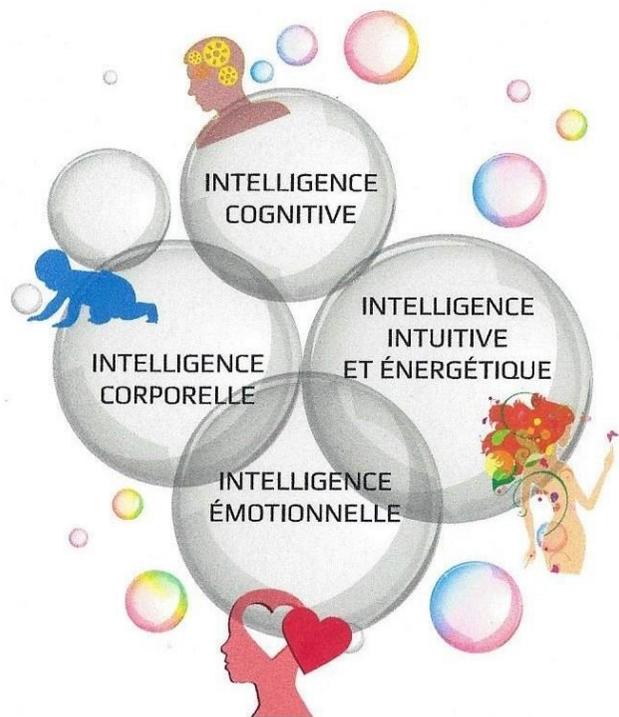


Équilibrez les 4 dimensions de votre intelligence pour une transformation durable



1er rendez-vous : cadrage

Faire connaissance

Exprimer vos motivations, vos attentes et vos objectifs

Découvrir la Sophro-Analyse et la Sophrologie

Définir comment nous allons travailler ensemble

Être acteur de sa vie



Bruno CATTANEO

Sophrologie Intégrative
Sophro-Analyse Intégrative

Diplômé de l'Institut Européen
de Sophro-Analyse

06 37 65 50 58

bcattaneo@orange.fr

3, chemin de la
Madeleine
38 000 GRENOBLE
(Proximité Parc Paul Mistral
et Palais des Sports)

Découvrez des articles susceptibles de vous intéresser
sur mon site internet :

www.sophrologie-therapie-grenoble.fr

Cadre Déontologique

Écoute active et non jugeante

Respect mutuel

Bienveillance

Confiance

Sécurité

Confidentialité

Travail en Supervision

Sur la voie de la transformation

**Bruno
CATTANEO**

Sophrologie
Sophro-Analyse
Thérapie Psychocorporelle



Mettre en place un Changement
Durable, Visible et Positif

LA SOPHROLOGIE

La Sophrologie permet de laisser émerger ses **émotions positives** plutôt que se laisser envahir par ses pensées négatives. Elle permet de développer en harmonie la conscience du **corps** et de l'**esprit** pour appréhender un événement.

Les 4 clés



Respiration
Visualisation
Méditation
Relaxation

Pour qui ?

- Je souhaite retrouver le calme dans ma vie de tous les jours
- Je dois faire face à une épreuve :
Examen, Entretien d'embauche, Stress professionnel, Perte d'emploi, Divorce, Deuil, Douleur, Insomnie, Maladie, Burn-out.

Tarifs

Consultations sur Rendez-vous
Séance d'une heure : 50€*

* Minima sociaux & étudiants : tarifs ajustés

SOPHROLOGIE :

Sortir du trou...



SOPHRO-ANALYSE :

... et ne pas y retomber !



Amour
Équilibre
Énergie
Paix
Confiance en soi
Vie
Harmonie
Force intérieure
Joie

LA SOPHRO-ANALYSE

La Sophro-Analyse est une thérapie **psychocorporelle**. Elle permet d'**apaiser** les souffrances psychologiques et ancrer de nouveaux comportements sur le **long terme**. Elle s'appuie sur la sophrologie et sur les techniques de psychothérapie occidentale.

Les étapes de la Sophro-Analyse



Pour qui ?

- Je souhaite retrouver l'harmonie dans ma vie de tous les jours : *Valeurs, Sens, Spiritualité...*
- Je rencontre des difficultés dans ma vie quotidienne : *Communication, Estime de soi, Relations à la famille, Couple...*
- Je souhaite aborder une problématique particulière : *Phobie, Addiction, Maladie, Violence, Sexualité...*

Tarifs

Consultations sur Rendez-vous
Séance d'une heure et demie : 70€*

* Minima sociaux & étudiants : tarifs ajustés