



Lydie GAUVRIT

Le Coaching global : corps et esprit

www.lydiegauvrit.com

06 22 71 30 55

Consultations sur RDV

85480 BOURNEZEAU

OU

85190 AIZENAY



« Un nouveau regard sur SOI »

Le coaching global : corps et esprit

Est un accompagnement qui permet à chaque personne de se libérer de ses charges émotionnelles.

Toutes sortes de peurs, d'angoisses, de tristesse peuvent envahir notre sphère affective blessée : chagrins d'amour, déchirements dus à une séparation, à un deuil, à une perte d'emploi...

Les conséquences sont souvent évoquées avec les métaphores suivantes : "J'en ai plein le dos", "j'ai la boule au ventre", "je n'ai plus de goût à rien..."

Ce sont autant d'indices nous signalant que nos émotions sont bloquées, enfouies, et qu'elles "se cristallisent" en nous. Ces nœuds qui apparaissent sont les manifestations de notre corps en réaction à ce qu'il considère comme des agressions.

Notre corps nous parle ! Nos muscles (fatigue), nos nerfs (douleurs), les métabolismes (nausées, inappétence, boulimies...), les cellules (maladies psychosomatiques, cancer...) nous indiquent que notre ensemble énergétique et/ou vibratoire manque de cohérence et entrave le bon fonctionnement de nos cellules.

Agissant parfois comme des graines semées dans notre jardin intérieur, ces charges émotionnelles, que le corps a enregistré (à son insu le plus souvent), sont prêtes à germer à la moindre occasion : "Je ne sais pas pourquoi, je réagis toujours ainsi", "voici que cela recommence"...

Mon travail est d'aller à la rencontre de ces blocages, de ces « mémoires cellulaires » et de les libérer pour rétablir l'équilibre global : corps et esprit.

À la suite d'une écoute empathique et "active" des manifestations ressenties, j'identifie précisément vos blocages. J'utilise la ou les techniques les plus adaptées pour que vous puissiez trouver les ressources enfouies en vous.

Le corps et l'esprit vont répondre positivement à cette requête en fonction de leurs potentiels à l'instant T, cela me renseigne aussi sur le nombre de séances qui seront nécessaires.

En gommant ces cristallisations, en réactivant vos ressources, je vous ouvre les portes d'un nouvel équilibre et vous donne ainsi la possibilité de vous guérir...vous-mêmes et durablement !

« UN NOUVEAU REGARD SUR SOI »

- *Développer votre confiance en vous, estime de vous,*
- *Etre accompagné (e) lors d'un évènement difficile (séparation, perte d'emploi, maladie, décès...*
- *En finir avec les phobies et les hyperréactivités,*
- *Améliorer vos relations de couple, familiale ou amicales,*
- *Arrêter de reproduire des situations qui ne vous conviennent plus,*
- *Mieux communiquer avec les autres, être mieux compris(e) et entendu(e),*
- *Apprendre à mieux gérer les situations conflictuelles ou de stress, crises d'angoisse, dévalorisation, harcèlement, tristesse, solitude, dépression, burn out,*
- *Troubles alimentaires et problème de poids (boulimie, anorexie)*
- *Résoudre les difficultés liées à l'enfance, maltraitance, attouchements,*
- *Donner plus de sens à sa vie.*

