

Raphaëlle ARCAS

Kinésiologue

Mes missions

Ecouter, comprendre, accompagner, libérer

- Discussion pour créer une anamnèse qui vous est propre.
- Comprendre ce que vous attendez de cette séance et construire ensemble un objectif "PACE" positif, actif, énergique et Clair.
- Aider à mettre des mots sur les maux tout au long de la séance
- Laissez votre corps décider pour vous de la technique douce dont il a besoin
- Ressentir son corps et se connecter à ses sensations pour revenir dans le moment présent.
- Réfléchir à ce que certains mots viennent réveiller en vous, un souvenir, une douleur, une évidence.
- Prendre conscience de la raison du mal-être. C'est en se faisant entendre qu'il s'atténuera.
- Apprendre à gérer ses émotions
- Vraiment accepter la douceur et apprendre à l'intégrer dans votre quotidien car vous la méritez !
- Se connaître mieux et s'étonner de ses propres capacités intellectuelles, émotionnelles et physiques
- Rentrer chez soi avec un petit mouvement fait en séance pour rappeler à votre corps votre capacité à atteindre votre objectif.

Mes tarifs

Séance individuelle :

70€ / 75 min

Accueil en présentiel uniquement, tous les jeudis et un samedi sur deux au cabinet l'Essentiel.

Pour toute demande d'information ou prise de rdv, vous pouvez me contacter par téléphone au :

0620682271 ou par email : regard-douceur-kinesio@proton.me

regard-douceur-kinesio.squarespace.com

