

« Apprendre à vivre c'est apprendre à lâcher prise »

# De la sophrologie...

Stimuler la  
guérison

Améliorer et  
maintenir la  
concentration

Confiance  
en soi

Calme

Vivre mieux

Traitements des TOCS

Phobies

Boulimie

Dépendances drogue & alcool

Angoisses

Surpoids

Anorexie

## ... A l'hypnose

Deuil

Enfance difficile

Peurs

Maladies lourdes

Traitements des TOCS

Addictions au tabac

Traumatismes psychologiques

Lâcher  
prise

Stimuler les  
capacités

Renforcer  
l'estime de soi

Préparations diverses :  
- Examen / Maternité  
- Entretien professionnel  
- Compétition sportive  
- Représentation scénique

Autonomie

Sommeil  
réparateur

Détente

Maitriser les pulsions  
et les phobies

Voir le  
positif

« Le plus grand bien que nous puissions faire aux autres n'est pas de leur communiquer notre richesse mais de leur révéler la leur »

**HELENE XUEREF**

**Sophrologue / Praticien en hypnose**

Séance individuelle / Séance de groupe

Sur rendez vous au 06 08 06 50 66

[www.helenexuerefsophrologue.com](http://www.helenexuerefsophrologue.com)

[contact@helenexuerefsophrologue.com](mailto:contact@helenexuerefsophrologue.com)