



Psychologue
Ève Drille-ST-Picq
06.79.49.03.61
evedrille@gmail.com
Adeli 659303879



Renseignements et inscriptions
Accueil des thermes ou
directement auprès de la psychologue

Contes d'Auto-Hypnose



Se laisser transporter par l'écoute de contes spécifiques. Les messages cachées dans chaque histoire permettent de prendre du recul face aux situations, de voir les choses sous un autre angle, de reprendre du pouvoir sur sa vie, de se libérer émotionnellement.

45 minutes

En groupe

10€/séance

Initiation à la Méditation de Pleine Conscience (mindfulness)



Source d'apaisement général et bénéfiques à tous les niveaux, jusqu'au rajeunissement cellulaire. Accueillir, observer et ressentir ce qui se passe en nous, savourer le moment présent. Inspiration de l'approche de C.André et de J.Kabat-Zin, médecins.

45 minutes

En groupe

10€/séance

Groupes d'échange



Partage et soutien dans une ambiance ludique et confidentielle. Donner un autre sens à son vécu, à sa maladie, gagner en confiance et estime de soi. Travail sur nos ressentis et nos ressources à partir d'outils inspirés de la psychologie positive.

60 minutes

En groupe

10€/séance

Thérapie de soutien



Partir à la rencontre de soi-même, se comprendre, prendre du recul, se sentir soutenu(e), accompagné(e), écouté(e) ... quelle que soit la demande, quels que soient les besoins repérés ensemble.

*Prise en charge :
se renseigner auprès de sa mutuelle*

50 minutes

Individuel

40€/séance

Thérapie EMDR



Cette approche permet de stimuler un processus d'auto-guérison présent en chacun de nous. Ce mécanisme neuro-émotionnel déclenché par des mouvements oculaires permet de dépasser des vécus traumatiques non digérés responsables de divers troubles.

Prise en charge : se renseigner auprès de sa mutuelle

90 minutes

Individuel

60€/séance

Formule SyNergie



Prendre du temps pour soi en expérimentant 3 soins dont les bienfaits sont reconnus : la luminothérapie, la méditation de pleine conscience et la musicothérapie. Guidage par la psychologue durant les 3 soins.

120 minutes

Individuel

60€/séance

En groupe

35€/séance

Activités proposées sur l'établissement thermal

