

GERER SON STRESS

**OBJECTIF:
RETROUVER SON
EQUILIBRE**

PROGRAMME (DUREE 2-3 SEMAINES)

SEANCE 1 : Evaluer son stress et en repérer les facteurs (45mn+Session Cryo)

SEANCE 2 : Comprendre ses émotions, repérer et transformer les pensées et comportements inadaptés (45mn+Session Cryo)

SEANCE 3 : Gérer ses émotions grâce à l'auto-hypnose (45mn+Session Cryo)

SEANCE 4 : Renforcer l'estime de soi (45mn+Session Cryo)

SEANCE 5 : Changer sa relation aux autres pour mieux communiquer (45mn+Session Cryo)

SEANCE 6 : Favoriser un sommeil de qualité grâce aux techniques psychocorporelles. (45mn+Session Cryo)



CRYOTHERAPIE CORPS ENTIER & ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE

3 PROGRAMMES AU CHOIX DE 6 SEANCES (ACCOMPAGNEMENT+ CRYOTHERAPIE)

1. COMPORTEMENT ALIMENTAIRE & PERTE DE POIDS
2. REDUCTION DE LA DOULEUR
3. GESTION DU STRESS

SEANCES DIRIGÉES PAR UNE PSYCHOLOGUE CLINICIENNE*

TARIF: 390 euros/ 6 séances

(possibilité paiement 3X)

(*) Dr Rachel Ferrere Docteur en Psychologie

A PARTIR DE 65€/SEANCE

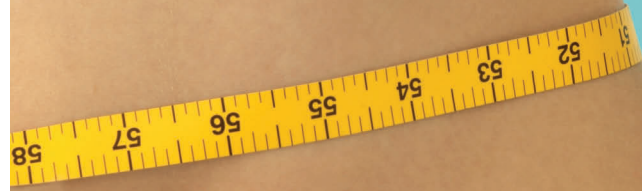
cryomartinique.fr

**ZA GENIPA (prox. CC Carrefour) 97 224 DUCOS
Tel: 0596 57 06 51 GSM : 06 96 10 15 15**

cryomartinique.fr

**ZA GENIPA (prox. CC Carrefour) 97 224 DUCOS
Tel: 0596 57 06 51 GSM : 06 96 10 15 15**

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE & PERTE DE POIDS



OBJECTIF: PERDRE DU POIDS ET NE PAS LE REPENDRE

PROGRAMME (DUREE 2-3 SEMAINES)

- SEANCE 1 : Analyser son comportement alimentaire et préparer le changement (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 2 : Développer plusieurs stratégies pour un comportement alimentaire sain (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 3 : Développer l'estime de soi et son rapport au corps (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 4 : Evaluer son stress et y répondre de manière adaptée (45mn + Session Cryo)
- SEANCE 5 : Apprendre à repérer, anticiper et à gérer ses émotions (45mn+ Session Cryo)
- SEANCE 6 : Analyser la qualité de ses relations: Moi, les autres et la nourriture (45mn + session Cryo)

TARIF: 390€ / 6 SEANCES

(possibilité paiement 3X)

cryomartinique.fr

ZA GENIPA (prox. CC Carrefour) 97 224 DUCOS
Tel: 0596 57 06 51 GSM : 06 96 10 15 15

REDUCTION DE LA DOULEUR



OBJECTIF: DIMINUER LE PHENOMENE DOULOUREUX

PROGRAMME (DUREE 2-3 SEMAINES)

- SEANCE 1 : Comprendre le phénomène douloureux et son aspect émotionnel (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 2 : Repérer les facteurs et les conséquences psychologiques de la douleur (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 3 : Gérer sa douleur grâce aux techniques de relaxation. (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 4 : Gérer sa douleur avec l'auto-hypnose : Initiation (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 5 : Gérer sa douleur avec l'auto-hypnose : Perfectionnement (45mn+Session Cryo)
- SEANCE 6 : Gérer les conséquences psychologiques de la douleur (45mn+Session Cryo)

TARIF: 390€ / 6 SEANCES

(possibilité paiement 3X)

cryomartinique.fr

ZA GENIPA (prox. CC Carrefour) 97 224 DUCOS
Tel: 0596 57 06 51 GSM : 06 96 10 15 15