

Sortir de l'épuisement, c'est possible.

Grâce au Bio & Neurofeedback, basé sur l'imagerie EEG quantitative, nous rendons **visibles** les mécanismes par lesquels votre système tente de s'adapter aux difficultés sans y parvenir.

Pendant tout le processus d'entraînement, **vous serez aux commandes** de votre autorégulation.

- Votre système nerveux retrouve ses rythmes et son équilibre.
- Par votre **implication** à chaque étape vous allez avancer à votre vitesse et **apprendre à moduler votre autorégulation**.

Une méthode **scientifique, spécifique et humaine** :

- Vous adoptez une nouvelle posture : **écouter** ce que vos symptômes veulent dire, **plutôt que lutter** contre eux.
- Vous retrouvez **l'harmonie** subtile entre **corps, esprit et sensations**.
- Vous serez **accompagné** par votre **thérapeute bienveillante** vous aidant à accueillir et changer naturellement ce qui s'impose.

Un pont entre science moderne et sagesse intérieure vous permet de retrouver pleinement votre vitalité et votre force.