

TOUTE L'ANNEE

Sur rendez-vous à
AIX-EN-PROVENCE

MÉTHODE BATES

Cours Individuels

Les cours individuels de l'Art de Voir, Méthode Bates s'adressent à la spécificité visuelle de chaque personne au rythme et à la fréquence souhaités.

Le premier cours dure 1h1/2 et les cours suivants 1h.
Des cycles de cours individuels intensifs peuvent être organisés sur demande.



SOMATIC EXPERIENCING®

Approche psychocorporelle (*Peter Levine*) de résolution de trauma.

La Somatic Experiencing s'appuie sur la compréhension du fonctionnement du système nerveux autonome (SNA) qui gère les réponses de survie : combat, fuite et figement. Ce travail avec le SNA permet de rétablir à court et à moyen terme l'équilibre de l'énergie perdue et de réorganiser ce qui a été désorganisé par l'évènement traumatique. La Somatic Experiencing permet d'éliminer ou de diminuer certaines maladies ou symptômes tels que : anxiété, peurs, attaques de panique, dépression, migraines, cauchemars, douleurs chroniques, ou une difficulté à maintenir certaines relations affectives ou sociales. L'objectif est d'augmenter la « résilience » et de ramener une fluidité dans le système nerveux.

RÉÉQUILIBRAGE NEUROSENSORIEL & MOTEUR, Méthode MAISONNEUVE®

Les difficultés d'apprentissage au niveau scolaire (lecture, écriture, calcul) sont souvent liées aux troubles de la concentration, à l'agitation et à la difficulté d'organisation. Au niveau moteur (pratique du vélo ou d'autres sports), elles sont liées au manque d'équilibre et de la perception corporelle, provoquant des difficultés relationnelles par la frustration que tout cela engendre. Les conséquences peuvent être un manque d'autonomie et une perte de confiance en soi.



Lieu : 18, cours Gambetta, 13100 Aix-en-Provence (Place Forbin / Parking Carnot)

Contact Tél : 06 70 93 07 18 hutchings.nina@yahoo.com
<http://www.methodebates.fr>