

TOUTE L'ANNEE

Sur rendez-vous à

AIX-EN- PROVENCE

Contact : 06 70 93 07 18

contact@methodebates.fr

<http://www.methodebates.fr>

Lieu : **18, cours Gambetta,**
13100 Aix-en-Provence
(Parking Carnot)



Cours Individuels de la **MÉTHODE BATES** (présentiel ou visio-conférence)

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.

Séances de **SOMATIC EXPERIENCING®** (présentiel ou visio-conférence)

L'accompagnement thérapeutique est facilité par la compréhension du fonctionnement du système nerveux autonome (SNA) qui gère ces réponses de survie : combat, fuite et figement. Ce travail avec le SNA permet de rétablir 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 » de la personne.

Elle utilisera ses propres ressources pour retrouver et restaurer un équilibre physiologique compromis et se libérer des blocages post-traumatiques.



Accompagnement en **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.