

# Sylvie Poissonnier

## Praticienne

### en sophrologie caycedienne et en hypnose ericksonienne

---

Deux méthodes vous sont proposées afin de mieux vivre votre passé, votre présent et votre futur.

Chacune de ces méthodes permet d'optimiser ses capacités et de mieux gérer au quotidien les stress, les émotions ...

Elles permettent avant tout à chaque personne de choisir les solutions les plus adaptées à ses problèmes

---

Sylvie Poissonnier  
06.88.54.73.29  
sylvie.poissonnier@wanadoo.fr  
500 avenue de Pibonson  
06250 Mougins



### Ce que la sophrologie peut vous apporter

---

- Découvrir sérénité, relaxation et mieux-être
- Renforcer les attitudes positives
- Optimiser vos capacités de façon autonome
- Développer une meilleure résistance au stress
- combattre les troubles du sommeil, de l'anxiété ...
- Améliorer vos relations familiales et professionnelles
- Aider à gagner en confiance, en concentration, en performance.

### Ce que l'hypnose peut vous apporter

---

- Cette technique offre des possibilités pour accéder à des changements de comportements, activer des ressources propres à chacun, réaliser des objectifs...
- Elle peut dans certains cas constituer un traitement et dans d'autres cas, faciliter l'action du médecin.
- Elle accompagne la personne dans certaines maladies psychosomatiques ou événements anxiogènes, l'arrêt du tabac, l'excès de poids, la lutte contre la douleur ou divers troubles tels que le stress, les phobies, l'anxiété, les troubles de la mémoire ou de la concentration, l'estime de soi, le gain de confiance en soi, la motivation ...

Les consultations peuvent se faire en cabinet, à domicile ou en entreprise