

**Brigitte MESTERS – Thérapies brèves : PNL –
Sophrologie**

*Reçoit à « en-Vies » en alternance le mercredi de
13h30 à 21H30 et le samedi de 8H30 à 12H30.*



Qui est Brigitte MESTERS ?

Quelle que soit votre difficulté, votre souci Madame MESTERS vous accueille, vous reçoit et vous écoute avec bienveillance, sans jugement, avec une réelle empathie quel que soit votre parcours de vie. Elle vous offre et partage avec vous une réelle compétence et une expérience de vie personnelle afin de vous aider à vous mettre en marche vers plus de sérénité, de joie de vivre, d'Amour de soi... Outre ses fonctions énumérés ci-dessus, Madame MESTERS est Expert et formatrice à la Communauté française

Que propose-t-elle à « en-Vies » pour vous aider ?

Avec Madame MESTERS, vous apprendrez, grâce aux outils concrets, simples et efficaces de la Sophrologie et la PNL à :

- *Gérer votre stress*
- *Accepter, accueillir et vivre vos émotions plus sereinement*
- *Retrouver la confiance en vous*
- *Dormir paisiblement*
- *Evacuer votre surcharge émotionnelle parfois « handicapante »*
- *Sortir de la dépendance « un jour à la fois » (produits, affective...)*
- *Etre « acteur » de votre vie, ne plus la subir*
- *Etre autonome dans vos choix de vie*
- *Vous préparer à des événements particuliers de votre vie (examens, accouchement, choix de vie importants...)*
- *Oser changer ce que vous souhaitez changer, évacuer les croyances limitantes, oser aller vers « qui vous êtes », oser le Bonheur, « ici et maintenant », créer ce que vous voulez vraiment pour vous !!!*

Concernant les enfants et adolescents :

Difficultés de concentration à l'école, perte de motivation, peur des examens, manque de confiance en soi... Les séances avec les jeunes enfants se déroulent de manière ludique (contines, musiques, exercices simples et amusants, jeux et mandala)



Prix de la séance de 45 minutes : 35 € pour les adultes - 25 € pour les enfants et étudiants (prise en charge partielle selon conditions expliquées à l'accueil)