

Jean-Louis PENIN



Coach SDHEA

Relaxologue Diplômé

Sophrologue SDHEA

Master en PNL

Master en thérapie brève

**Votre solution de santé
est votre priorité.**

Le Coach SDHEA ne cherche pas la solution de votre santé, c'est vous-même qui la trouvez grâce aux diverses techniques proposées.

Vous voulez trouver la vôtre ?

Regardez au verso.

*Je vous propose des méthodes
éprouvées, traditionnelles
et innovantes*



séances de 30 mn à 45 mn selon la méthode, au prix moyen de 30 € la séance

Saint Raphaël – Agay – Rendez-vous en physique (en cabinet ou à domicile) ou à distance.

Pour prendre rdv : SDHEA . 06 04 65 67 76 . <https://www.successcoach.fr/>

Jean-Louis PENIN



Coach SDHEA

Relaxologue Diplômé

Sophrologue SDHEA

Master en PNL

Master en thérapie brève

**Votre solution de santé
est votre priorité.**

Le Coach SDHEA ne cherche pas la solution de votre santé, c'est vous-même qui la trouvez grâce aux diverses techniques proposées.

Vous voulez trouver la vôtre ?

Regardez au verso.

*Je vous propose des méthodes
éprouvées, traditionnelles
et innovantes*



séances de 30 mn à 45 mn selon la méthode, au prix moyen de 30 € la séance

Saint Raphaël – Agay – Rendez-vous en physique (en cabinet ou à domicile) ou à distance.

Pour prendre rdv : SDHEA . 06 04 65 67 76 . <https://www.successcoach.fr/>



MES METHODES

éprouvées, traditionnelles et innovantes

séance de 20 à 30 mn *

RELAXATION SDHEA

Bien dormir et régler son stress par des méthodes relaxantes, régler ou maîtriser ses émotions par la respiration

* avec ou sans débriefing

EN POSITION ALLONGEE ET COUCHEE

- relaxer les bras et les jambes
- relaxer des zones clefs importantes
- respirer avec le diaphragme
- travailler sur le plexus solaire
- régler l'estime de soi ou l'hyperthyroïdie
- entrer en contact avec son inconscient

séance de 30 à 45 mn *

SOPHROLOGIE SDHEA

obtenir des capacités ou des comportements nouveaux
réussir à se dépasser mentalement ou physiquement

* avec ou sans débriefing

EN POSITION ASSISE OU DEBOUT

- prendre conscience de son corps
- capter la respiration sophronique
- approfondir avec des ancrages
- réussir l'activation mentale positive
- développer de nouvelles capacités
- développer de nouveaux comportements

PNL ET THERAPIE BREVE

Une pratique en tête à tête avec des techniques hypnotiques précises
Des protocoles précis et sécurisants pour entrer en hypnose
retrouver d'anciens souvenirs et émotions, revivre la présence d'un être cher ou disparu. (séances de 45 mn environ)

• EN TÊTE A TÊTE ASSIS FACE A FACE

- fermer ou non les yeux pour la séance
- faire plusieurs choses à la fois
- vérifier l'état par des signaux précis
- envoyer dans un souvenir agréable
- dissocier les événements douloureux
- revenir à la normale en pleine sécurité



MES METHODES

éprouvées, traditionnelles et innovantes

séance de 20 à 30 mn *

RELAXATION SDHEA

Bien dormir et régler son stress par des méthodes relaxantes, régler ou maîtriser ses émotions par la respiration

* avec ou sans débriefing

EN POSITION ALLONGEE ET COUCHEE

- relaxer les bras et les jambes
- relaxer des zones clefs importantes
- respirer avec le diaphragme
- travailler sur le plexus solaire
- régler l'estime de soi ou l'hyperthyroïdie
- entrer en contact avec son inconscient

séance de 30 à 45 mn *

SOPHROLOGIE SDHEA

obtenir des capacités ou des comportements nouveaux
réussir à se dépasser mentalement ou physiquement

* avec ou sans débriefing

EN POSITION ASSISE OU DEBOUT

- prendre conscience de son corps
- capter la respiration sophronique
- approfondir avec des ancrages
- réussir l'activation mentale positive
- développer de nouvelles capacités
- développer de nouveaux comportements

PNL ET THERAPIE BREVE

Une pratique en tête à tête avec des techniques hypnotiques précises
Des protocoles précis et sécurisants pour entrer en hypnose
retrouver d'anciens souvenirs et émotions, revivre la présence d'un être cher ou disparu. (séances de 45 mn environ)

• EN TÊTE A TÊTE ASSIS FACE A FACE

- fermer ou non les yeux pour la séance
- faire plusieurs choses à la fois
- vérifier l'état par des signaux précis
- envoyer dans un souvenir agréable
- dissocier les événements douloureux
- revenir à la normale en pleine sécurité