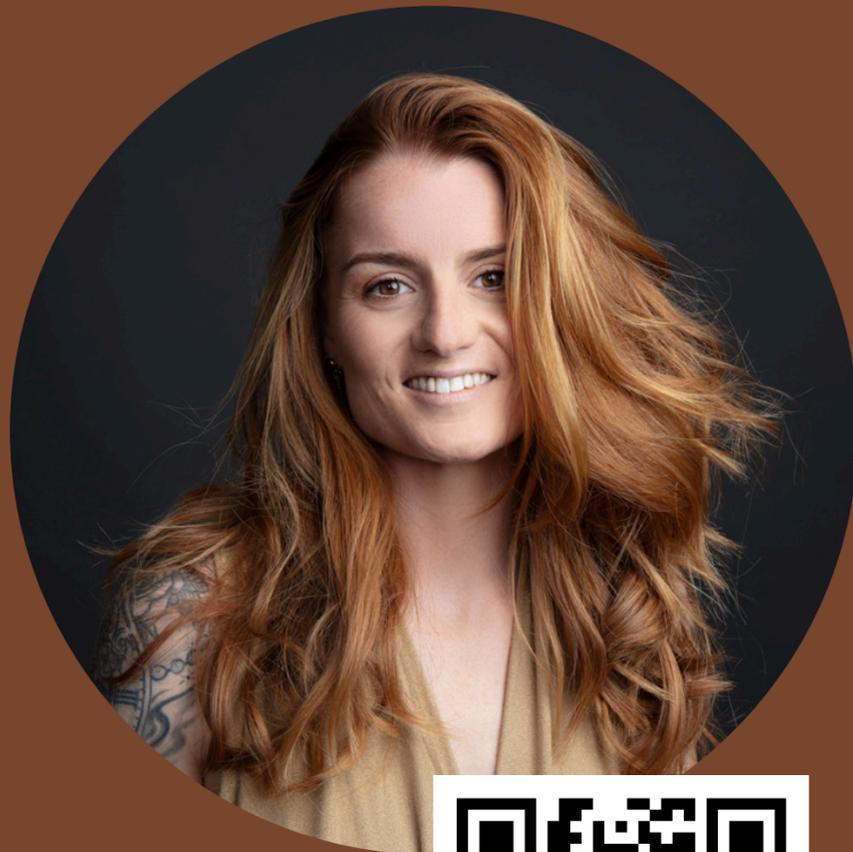


DÉPLOYER SA VALEUR



L'alliance de la thérapie & du coaching conçu pour se libérer et déployer ses ailes.

*Tout d'abord, il est important de me présenter et de t'expliquer comment cet accompagnement a pris naissance.
Ainsi tu pourras comprendre sa richesse et son importance.*



Moi, c'est Sandra, Psycho-somato praticienne j'accompagne les personnes à travers leurs inconforts (physique, psychique et/ou émotionnel).

En tant que HPE (Haut Potentiel Emotionnel) ma sensibilité m'a pendant longtemps créée de nombreuses difficultés. Incomprise, dans la souffrance et en révolte, je suis partie en quête de sens et de compréhension.

Thérapies, analyses, soins énergétiques, expériences chamaniques, stages, immersions, marche sur le feu, bains glacés, breathwork, sophrologie, kinésiologie, EFT, hypnoses diverses, méditation, tantras, constellations familiales, et encore tout un tas d'autres expériences, agrémentées de nombreuses lectures, m'ont amené à, d'abord comprendre, puis sentir ce qu'était la vie. J'ai pu guérir de cette envie de mourir que je pouvais parfois sentir et accueillir la vie et VIVRE ! Grâce à l'ensemble de ses diverses méthodes et enseignements, j'ai apprivoisé ma sensibilité et trouver le sens dont j'avais besoin. J'ai découvert qui j'étais. Cela ma permis de renouer avec mon intuition et mes capacités extra-sensorielles ont alors commencé à se développer.

Sur ce chemin de guérison, j'ai compris deux grands processus indispensables et indissociables :

LE "TRAVAIL" DE LA LUMIÈRE & LE "TRAVAIL" DE L'OMBRE

Déployer sa valeur c'est l'accompagnement dans ces deux processus.



LE "TRAVAIL" DE LA LUMIÈRE

Nous sommes tous porteur de lumière, mais il arrive que, pour diverses raisons, l'on se coupe d'elle.

En se coupant d'elle, c'est d'une partie de nous-même que nous nous coupons. Mais pas de n'importe laquelle. De celle qui est à l'origine de notre être : notre essence.

Il est donc important de renouer avec elle. De renouer avec ce que nous sommes au plus profond de soi.

Se déployer c'est oser rayonner. Et rayonner nous demande d'être : ouvert, entier, authentique, complet, et rond (tel la lune, le soleil et la Terre). Tout cela relié à notre coeur et à notre puissance, dans la confiance et le respect de soi et de l'autre.

Le "travail" de la lumière consiste donc à découvrir et renouer avec son être profond le laisser s'exprimer et s'expanser.

Retour à l'essentiel.

Retour à l'essence du ciel.

Retour à son essence.

Retour à sa naissance.



LE "TRAVAIL" DE L'OMBRE

Une chose ne peut exister sans son contraire : jour/nuit, blanc/noir, lumière/ombre, mensonge/vérité, silence/bruit.

Pour que quelque chose existe en nous, il faut que sa polarité existe également et lui permette de prendre forme. (principe de dualité)

C'est grâce aux polarités que nous existons dans la matière.

Et pourtant, par manque d'amour de soi, nous recherchons cet amour à l'extérieur et tendons à ne laisser qu'une polarité s'exprimer, celle qui est "aimable", et refoulé l'autre, la "non-aimable" car jugés "mauvaise" pas "bien" par la société, l'environnement et/ou soi-même.

La peur de ne pas être aimé, rejeté et/ou abandonné nous fait ne pas aimer et rejeter certaines de nos parts (comportements, pensées, besoin, envies). Cercle vicieux...

Ses parts refoulées, rejetées, non aimable, sont à l'origine de nombreux conflits, schémas répétitifs, blocages et "mal-être".

Le "travail" de l'ombre consiste à identifier ses parts d'ombres, les accueillir et les réintégrer.

***" Ce n'est pas en regardant la lumière que l'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité.
Mais ce travail est souvent désagréable et donc impopulaire."***

-Carl Gustav Jung-

LES SÉANCES

Étant tous unique, dû fait de nos bagages familiaux et karmiques, différent et propre à chacun, chaque séance est individuelle et sur mesure.

Certaines seront dédiées au "travail" de la lumière, et d'autres au "travail" de l'ombre. (Alternance entre les deux, l'un ne peut aller sans l'autre)

C'est un véritable processus de transmutation où l'ombre et la lumière s'enlacent pour ne faire plus qu'un (tel le Yin et le Yang).

Déployer sa valeur c'est également :

- la mise en lumière des croyances et peurs limitantes.
- l'accompagnement vers ses émotions : comprendre leur utilité, renouer avec elles, et apprendre à les laisser nous traverser. Les laisser vivre, c'est permettre au vivant de vivre à l'intérieur de soi (source de guérison).
- la désensibilisation par l'EMDR* des traumatismes (parts de soi figées, sidérées générant des difficultés dans la gestion des émotions)
-

Les séances sont de véritable rendez-vous avec soi-même, dans un espace bienveillant, de non-jugement, d'accueil et d'écoute active.

"Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme."

-Antoine LAVOISIER-



*EMDR : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing (Technique de désensibilisation des traumatismes)

Informations complémentaires :

*L'accompagnement comprend 28 séances individuelles et sur-mesures (en présentiel et/ou à distance)
+ 1 accès au groupe whatsapp DSV*

Durée d'une séance : 45min-1h

Afin de respecter le rythme, les besoins et l'intensité de chacun, il se peut que des sessions de 1h30-2h puissent être programmées (Séance de 2 séances)

Le groupe whatsapp est un lieu d'échange sur lequel je partage quotidiennement des textes, lectures, informations, méditations, musiques, questionnements, outils et tout ce qui me paraît juste pour nourrir le vivant & le lumineux. (Vous pourrez également interagir)

Durée de l'accompagnement : 9 mois

Prix : 2 497 euros

**« Si tu continues de faire ce que tu as toujours fait,
tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu. »**

-Tony Robbins -



AU PLAISIR DE T'ACCOMPAGNER DANS CE
PROCESSUS VIVANT!

