Je suis praticienne en thérapies brèves, diplômée en hypnothérapie, sophrologie et PNL.

Je propose un accompagnement personnalisé dans la gestion de différents troubles tels que le stress, les angoisses, les phobies, les TOC, la confiance et l'estime de soi.

Je suis spécialisée en gestion du poids (perte de poids, image de soi) ainsi que pour l'arrêt du tabac.

J'interviens également dans les problématiques de troubles du sommeil, de gestion de la douleur, de deuil, de difficultés émotionnelles liées à l'histoire de vie, etc.

Je suis également formée spécifiquement pour les enfants à partir de 4 à 5 ans.

Je propose des séances de sophro-relaxation thématiques (sommeil, lâcher-prise, confiance en soi....) en petit groupe de 4 à 5 personnes adultes et duo enfant-adulte.

Je reçois sur rendez-vous dans mon cabinet situé à mon domicile à Margaux Cantenac ainsi qu'une journée par semaine sur St Médard en Jalles.