

# ACCOMPAGNEMENT CROISÉ EN PSYCHOLOGIE ET YOGA THÉRAPEUTIQUE

## Suivi individuel

Ce suivi croisé a été créé afin de favoriser un cheminement intégré où les transformations peuvent s'ancrer pleinement dans le corps. Cette collaboration offre des outils concrets pour soutenir le cheminement individuel en fonction de la problématique de chacun.

### GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Pour préados et ados : si votre enfant est stressé, anxieux, s'il présente des difficultés à gérer les exigences scolaires.

Pour adultes : si au travail ou à la maison vous expérimentez des situations de stress, de burn out ou de sensation d'être dépassée.

> **Coffret de 8 séances** (4 en psychologie + 4 en yoga thérapeutique) qui comprend une évaluation préliminaire et trois rencontres axées sur la gestion du stress en psychothérapie en alternance de quatre rencontres en yoga thérapeutique favorisant l'intégration des outils proposés. Bilan et poursuite en fin de cheminement.

### GESTION DE LA DOULEUR POUR MALADIES CHRONIQUES

Si vous souffrez de Parkinson, cancer, fibromyalgie, d'arthrite, etc.

> **Coffret de 8 séances** (4 en psychologie + 4 en yoga thérapeutique) qui comprend l'évaluation par la psychologue puis l'introduction à des outils de gestion de la douleur, tant par le yoga que par la psychothérapie.

### TRAUMA (TRAUMA SEXUEL, CHOC DE VIE, ETC.)

Un cheminement sur mesure favorisant la régulation émotionnelle suite à un événement traumatique.

### INTÉGRATION D'EXPÉRIENCES INTÉRIEURES

Si vous avez vécu des ouvertures de consciences, des expériences non ordinaires ou une forme d'expérience spirituelle et que vous cherchez à intégrer cette expérience en vous-même pour trouver une plus grande harmonie au quotidien.

> Cheminement à discuter lors de la première rencontre.

\* Dans tous les cas, un accompagnement adapté peut-être offert. Contactez nous pour discuter de votre situation et de vos besoins.



**Florence Vinit, Phd, Dess**  
Psychologue, psychothérapeute  
florence.vinit@gmail.com  
514 651.4928



**Noémie Crépeau, M.A.**  
Yoga thérapeute, formatrice  
noemie.crepeau@gmail.com  
514 660.0744