

Apprenez à apprivoiser, à accueillir vos émotions avec la Gestalt Thérapie à Sainte-Luce sur Loire.

Sandrine Sauvage vous accompagne pour retrouver sérénité et équilibre émotionnel.

Vivre avec une charge mentale pesante, se sentir épuisée par le quotidien ou avoir l'impression d'être une "éponge" émotionnelle...

Ce ne sont pas des fatalités. Souvent, nous bloquons nos émotions à cause de croyances limitantes ancrées depuis l'enfance.

Ces phrases que l'on a tant entendues : "Sois forte", "Tu es forte, tu vas y arriver", "Ne pleure pas".

On finit par s'interdire de dire, de ressentir, de pleurer ou de montrer sa vulnérabilité, de peur de décevoir ou de paraître faible.

Mais porter ce masque de force finit par nous épuiser.

Pourtant, apprivoiser et accueillir ses émotions, c'est avant tout une histoire de relation à soi, aux autres et à la vie.

C'est apprendre à se remettre en mouvement, à retrouver cette pulsion de vie et cette énergie qui s'étaient figées. En retrouvant cette fluidité, vous restaurez naturellement votre confiance en vous.

Dans mon cabinet à Sainte-Luce-sur-Loire,(proche de Nantes), je vous accompagne en Gestalt-thérapie pour identifier ces blocages et déconstruire ces injonctions qui vous empêchent de respirer.

Ensemble, nous transformons cette hypersensibilité ou cet épuisement en une force nouvelle, plus juste et plus humaine. Que vous veniez de Nantes, Carquefou ou Thouaré, je vous offre un espace pour déposer ce qui pèse et réapprendre à habiter votre vie avec sérénité.