



Libérez-vous de vos angoisses



Des peurs intenses et irrationnelles peuvent entraver votre quotidien. Ensemble, nous explorerons les origines de vos angoisses et phobies, et nous mettrons en place des stratégies personnalisées pour les surmonter.

- **Bénéfices** : Retrouvez un sentiment de sécurité, apprenez à gérer vos crises d'angoisse, apprivoisez vos peurs progressivement, améliorez votre qualité de vie.
- **Méthodes** : Thérapie cognitivo-comportementale (TCC), relaxation, techniques de visualisation, exposition progressive.
- **Public** : Adultes, adolescents, enfants.

15€/ atelier en groupe
50€/séance en cabinet
70€/séance à domicile

Mélanie Chanudet

📍 29 rue de l'église 25720 Avanne-aveney

📍 42 grande rue 25640 Rigney

☎ Tél : 07.81.00.77.58

✉ chanudet.m@laposte.net