

## Faire le choix du bien-être et du bien-vivre

- Trouver la paix intérieure, le calme.
- Trouver son équilibre et son ancrage.
- Renforcer sa capacité de concentration et vivre dans le moment présent.
- Reprendre le courage, la force et la confiance.
- Evacuer la pression interne accumulée.
- Diminuer les symptômes de stress.
- Se régénérer, prendre de l'énergie et vitaliser son corps.
- Activer ses ressources et potentiels.
- Améliorer la qualité de son sommeil.
- Réduire l'anticipation anxieuse.
- Effacer ses peurs, laisser place au sentiment de sécurité.
- Retrouver le goût de persévérer, l'optimisme.



Certification Master Praticien en Sophrologie et Relaxation  
Titulaire du titre professionnel RNCP  
( prise en charge mutuelle santé)



---

## Martine Lacoste

---

Sophrologue - Relaxologue  
Hypnothérapeute  
Energéticienne

4 rue de la République 1100 Carcassonne  
Domaine Le Boutou - 11330 Albières

06.76.43.38.12

---

[www.reikilibre-fr.com](http://www.reikilibre-fr.com)

[martine.lacoste11@orange.fr](mailto:martine.lacoste11@orange.fr)

## Quoi, pourquoi ?

Ma pratique de Sophrologue-Relaxologue me permet d'apporter des outils, des techniques psycho-corporelles efficaces afin de vous donner les moyens de trouver la paix et la garder, de vous sentir en sécurité, et développer la sérénité en vous.

En vous accompagnant en Sophro-Analyse, je vous permet de conscientiser vos croyances limitantes, souvent issues de l'enfance, de les surmonter et les déprogrammer. Vous contacterez votre "enfant intérieur" et ses mémoires.

Le Reiki est précieux pour l'énergie vitale qu'il apporte immédiatement. Il relance la circulation de l'énergie et vous libère des blocages physiques, émotionnels, mentales : des formes pensées négatives stagnantes dans votre aura (vos corps subtiles). Par ce rééquilibrage, ce "nettoyage", il favorise ainsi l'intégration de la paix, de la sérénité et de nouvelles pensées favorables à l'épanouissement en synergie avec les pratiques de Sophrologie.



L'Hypnose permet d'accéder à ce que la conscience ne peut capter. L'inconscient est abordé comme un lac de ressources que votre thérapeute va faire émerger pour que le conscient prenne la voie de l'harmonie qu'il recherche.

## Mes spécialisations :

Mon parcours et mon intérêt pour la prise en compte globale de la personne, au niveau mental, émotionnel, physique et spirituel m'amène à proposer des méthodes complémentaires ou ciblées, dont les Fleurs de Bach.



- Sophro-Analyse
- Maternité et Enfance
- Méthode Vittoz
- Méthode Coeur d'enfant (Enfant Intérieur)
- Accompagnement au Deuil
- Libération des chocs émotionnels (similaire EMDR - traumas)
- Technique de libération des peurs (Phobies, Peurs, Angoisses)
- Arrêt tabac

