

# NOUVEAU CABINET DE SOPHROLOGIE A LUCHON



Formé à l'Ecole de Somatothérapie et de Sophrologie Appliquées, je me suis spécialisé dans la gestion du stress, des états anxieux et dans le renforcement de l'estime de soi. En une vingtaine d'années d'expérience j'ai élaboré une approche thérapeutique qui vous permet, à la fois de comprendre le mécanisme qui est à la base de votre mal-être et de vous constituer une boîte à outils efficace pour déconstruire ce mécanisme. Ce faisant, vous allez (re)découvrir votre libre-arbitre et vous réaliser pleinement.

## LES AVANTAGES DE MA METHODE

### Efficacité

Comprendre le mécanisme et disposer d'outils efficaces au quotidien pour le déconstruire.

### Bienveillance

Etre dans l'écoute et le temps de chacun(e).

### Implication

La personne est complètement partie prenante du processus thérapeutique.

### Respect

Je n'ouvre jamais de portes que la personne ne veut pas ouvrir.

### Positivité

Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

Christophe Galou



Sophrologue

# SES APPLICATIONS

Phobies

Gestion du stress

Schémas répétitifs

Troubles alimentaires

Troubles de l'attention

Stress post-traumatique

Dévalorisation et image de soi

Préparation mentale examens et compétitions

## LES RENSEIGNEMENTS PRATIQUES



Les outils employés en synergie et complémentarité sont la sophrologie, la cohérence cardiaque et la désensibilisation multi-sensorielle (EMDR).

Je vous propose un premier échange gratuit au 06 27 03 45 09.

Vous pouvez ensuite consulter, à votre convenance, en cabinet à Luchon, Résidence du Grand Hôtel au 79 des allées d'Etigny, à votre domicile ou en distanciel par téléphone ou visio.

La consultation dure environ une heure.

Le tarif est de 60 € en cabinet, par téléphone ou visio, et de 70 € à domicile.

Mail : [info@galou.fr](mailto:info@galou.fr)

Site : [www.galou.fr](http://www.galou.fr)



Christophe Galou

Sophrologue

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie