

PRÉPARATION MENTALE

THÉRAPIE BREVE

RELAXATION

the Motion Therapy

Accompagnement Personnalisé





Vision

The Motion Therapy
vous permet de tendre
vers votre plein potentiel
au travers des fondamentaux
et outils de
la préparation mentale,
de la thérapie brève
et d'une mise en mouvement
par le biais d'exercices
physiques adaptés et en lien
avec vos objectifs.



Nos Programmes

Des programmes sur mesure
et adaptés à votre rythme.

The Motion Therapy repose sur
les outils de la préparation
mentale et les techniques de
thérapie brève accompagnés d'une
mise en mouvement permettant
d'intégrer physiquement
le travail mental.

Des programmes plus classiques
de sophrologie et d'hypnothérapie
reposant sur de la relaxation
dynamique, de l'imagerie mentale,
et des exercices de respiration.

Chaque séance est composée
d'exercices corporels et mentaux
facilement réutilisables et
transposables dans votre quotidien.

Des programmes proposés allant de
5 à 20 séances d'une heure.

Sophrologue diplômé
hypnothérapeute certifié
formé par Anné Linden
élève du Psychiatre Milton Erickson

Maitre-praticien certifié
en programmation neurolinguistique

Diplômé d'un master II
en sciences humaines
de l'université Paris V

Athlète de haut niveau
en boxe pieds/poings :
Champion de France



Florent Le Gaonach

Praticien depuis 2010



7 rue Pierre Haret
75009 Paris

06.83.47.45.34 - legaonach.florent@gmail.com
www.themotiontherapy.fr

Pourquoi Choisir the Motion Therapy

The Motion Therapy vous permettra :

- D'optimiser la gestion de vos émotions, de votre stress
- D'accroître votre confiance
- De vous préparer aux projets de votre vie personnelle et professionnelle (Préparation à un examen, entretien..)

- D'améliorer la qualité de votre sommeil
- De vous libérer de certaines addictions et phobies
- D'atteindre votre équilibre et vos objectifs physiques

La liste de ces objectifs n'est pas exhaustive