



Méthode AREMVA

Remettre le mouvement aux vies figées

La vie peut parfois se figer. Une perte, un silence trop lourd, un changement brutal ou une absence invisible... Ces moments laissent souvent un vide qui semble impossible à traverser. On se sent bloqué, démuni, seul face à ses pensées. Pourtant, il est possible de retrouver un mouvement intérieur et une clarté.

C'est pour cela que j'ai créé la méthode AREMVA, une approche unique et transformatrice qui accompagne chacun à reconstruire sa vie après le figement. Cette méthode se base sur un processus concret, multisensoriel et symbolique, conçu pour mobiliser corps, esprit et émotions, étape par étape.

AREMVA guide vers L'Après à travers six étapes clés :

- Accueillir
- Réorganiser
- Évacuer
- Mouvoir
- Visualiser
- Agir

Cette approche rend la transformation expérientielle, palpable et durable, bien au-delà d'un simple accompagnement émotionnel.

AREMVA n'est pas seulement une méthode : c'est un mouvement pionnier, une nouvelle manière de traverser les transitions de vie et de redonner du souffle là où la vie s'était figée.