

*Nous vous aidons
à retrouver
concentration,
calme et clarté dans
votre vie.*



CONTACTEZ NOUS

www.headpause.com
contact@headpause.com
(438) 228-7721



HEADPAUSE

THÉRAPIE À DOMICILE
COURS DE PLEINE CONSCIENCE
MÉDITATION GRATUITE



THÉRAPIE À DOMICILE

La thérapie est accessible, facile, vous donne plus de tranquillité d'esprit et aide votre vie. Pour toute épreuve que vous rencontrez, demandez la touche personnelle de notre thérapeute.

NOTRE APPROCHE

En utilisant une combinaison de techniques cognitives, émotionnelles et comportementales, nous pouvons surmonter les difficultés dans votre vie. Nous fournissons de l'aide dans de nombreux domaines: troubles émotionnels (dépression, anxiété, etc.), troubles de la personnalité (OCD, BPD, etc.), problèmes physiques (insomnie, etc.) et relationnels. Faites un geste courageux aujourd'hui pour améliorer votre vie!

“On commence à guérir le moment où on se sent entendu „

GROUPE DE MÉDITATION GRATUIT

Le moyen le plus direct d'améliorer votre vie. La méditation comprend une longue liste de bienfaits physiques et mentaux. Découvrez et améliorez votre pratique avec l'aide de notre enseignant.

BIENFAITS

La méditation nous permet de cultiver compréhension, paix et une bonne santé. Il est scientifiquement prouvé qu'elle réduit beaucoup de problèmes mentaux (dépression, anxiété, stress, etc.) et physiques (douleur chronique, pression sanguine, coeur, etc.). Elle démontre aussi une longue liste d'avantages importants. Essayez la méditation aujourd'hui, elle améliorera votre vie!

“Le meilleur remède pour le corps est un esprit calme „



COURS DE PLEINE CONSCIENCE

Éduquez-vous, vos clients, employés ou étudiants à travers nos cours. Apprenez votre chemin dans la vie mentale pour améliorer votre santé globale, faites appel à notre instructeur.

INTRODUCTION

Laissez nous vous guider à la pleine conscience: la capacité de regarder le déroulement de notre expérience à chaque instant, sans jugement. Vous obtiendrez une compréhension claire de sa pratique et de ses avantages. Nos cours contiennent des explications, ateliers pratiques et discussions spécifiques à votre situation. Apprenez comment améliorer votre santé!

“La vie est disponible seulement dans le moment présent „