

# DANIELLE SOLEILLANT

FORMATRICE DES MÉTHODES P.E.A.T.

**22 et 29 novembre et 6 et 13 décembre 2022**  
de 13 h à 18 h

**Quatre sessions en visio**

**Savoir Accompagner**  
**dans la Gestion du stress et de l'anxiété**  
pour

- ⇒ Vivre en conscience sans se laisser malmener par les événements extérieurs
- ⇒ Améliorez son quotidien dès maintenant
- ⇒ Vers plus de bien-être, de plaisir et de facilités dans votre vie



## Information et inscription

**Danielle Soleillant**

**06 62 880 800**

E-mail : [danielle.soleillant@gmail.com](mailto:danielle.soleillant@gmail.com)

[www.dsoleillant.com](http://www.dsoleillant.com)

[www.methodes-peat.fr](http://www.methodes-peat.fr)

Représentante officielle des Méthodes PEAT  
pour la Francophonie



## Vos clients se sentent :

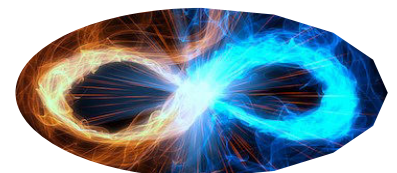
- ⇒ paralysés par le stress
- ⇒ opprésés sans savoir pourquoi
- ⇒ angoissés au réveil avec la boule au ventre
- ⇒ envahis par des sentiments de malaise et de peur qu'ils n'arrivent pas à éliminer
- ⇒ Obsédés par l'idée de la mort

## 4 Ateliers pour accompagner votre patientèle à :

- ⇒ Comprendre pourquoi d'un point de vue neurologique
- ⇒ Accéder à un état de tranquillité et de sécurité en rééquilibrant le mental (les pensées), le cœur (les émotions) et le corps, pour libérer et faire circuler l'énergie ;
- ⇒ Intégrer facilement à son quotidien et dans son travail de développement personnel ces outils très simples de bien-être ;
- ⇒ **Améliorer la notion de plaisir**, sa performance et ce, dans sa vie de tous les jours ;
- ⇒ Savoir revenir rapidement à l'équilibre et à **la tranquillité** dans sa tête et son corps ;
- ⇒ Maîtriser au mieux et plus vite ses émotions (dans toutes circonstances) ;
- ⇒ Reprogrammer son système nerveux afin de contrecarrer les effets du stress, de la fatigue et installer des habitudes de vie durables ;
- ⇒ Fixer des objectifs simples clairs ;
- ⇒ Développer la capacité à appréhender les changements inévitables de la vie.

Ces 4 modules sont pratico-pratique et afin d'être convaincu de la valeur de ces modules, mieux vaut en faire l'expérience. Vous apprendrez personnellement ce que ensuite vous enseignerez à votre patientèle.

Ce sont des outils utiles pour tous, et en tant que thérapeute, ils peuvent vous aider à vous maintenir dans la bonne distance thérapeutique quelle que soit la problématique abordée par votre client.



## Module 1 :

- ⇒ Découvrir les premières étapes de la cohérence cœur-cerveau.
- ⇒ Accompagner ses clients à apprendre à bien respirer, notamment la respiration ventrale : je suis surprise de me rendre compte à quel point la plupart des gens respirent très mal et dont le diaphragme est bloqué. Une bonne respiration va changer vos humeurs, une mauvaise respiration engendre un état de mal être.
- ⇒ Connaître les différents types de respiration (au-delà de ceux appris en sophrologie et en hypnose), savoir utiliser la respiration adéquate en fonction de la situation présente pour libérer



### Module 2 :

- ⇒ Comprendre et maîtriser la cohérence cœur-cerveau complète, en découvrir ses immenses bienfaits démontrés par toutes les recherches scientifiques faites sur ce sujet.
- ⇒ Améliorer son système immunitaire, et sa santé en général, grâce à une meilleure récupération face aux difficultés, réduire les douleurs corporelles.
- ⇒ Générer les hormones du plaisir (dopamine), de la fierté (sérotonine) et celle du lien à l'autre (ocytocine)
- ⇒ Mieux gérer son stress par une respiration du diaphragme et apprendre à débloquer le diaphragme.



### Module 3 et 4 :

- ⇒ Au cours des deux modules précédents, vous aurez appris différentes respirations anti-stress et vous saurez vous mettre en cohérence. De ce fait, vous aurez déjà commencer à ressentir les effets des exercices effectués depuis le 1er module.
- ⇒ Lors des ces deux modules de nombreuses méditations vous seront transmises pour mieux gérer différentes circonstances de la vie :
  - avoir une communication plus cohérente avec ce que vous voulons vraiment dire à l'autre
  - Se préparer à un événement, grâce à la cohérence
  - Changer de comportement ou changer une attitude chez soi
  - Ecouter son cœur, développer son intuition et apprendre à reconnaître la validation par son cœur
  - Prendre la bonne décision grâce à notre connexion avec notre coeur

Également,

- ⇒ Nous allons développer notre concentration, notre mémoire et être bien plus efficace.
- ⇒ Nous aurons beaucoup plus d'énergie et ne nous sentirons plus fatigué.
- ⇒ Vivre en en étant serein et détendu et savoir y revenir très vite.

Au cours de ces deux derniers modules vous apprendrez de nombreuses variantes des exercices de cohérence cœur cerveau, applicables dans les différentes circonstances de la vie. Ceci vous donnera une belle boîte à outils pour aider vos clients dans les aléas de leur vie.

### Pourquoi faire ses modules ?

**En tant que thérapeute**, vous allez acquérir des outils très complémentaires et indispensables aux Méthodes PEAT dans la gestion du stress, burn out et la traversée de moments difficiles.

Chaque session contiendra une partie théorique et pratique. A l'issue des quatre ateliers, au bout de six semaines, vous aurez commencé à prendre de nouvelles habitudes, et vous pourrez mesurer quels changements importants peuvent être mis en place par cette pratique régulière.

La pratique quotidienne vous permettra aussi de remettre les compteurs à zéro et petit à petit vous adopterez un nouveau mode de fonctionnement, plus harmonieux et en cohérence avec qui vous êtes.

Avec les ateliers, vous sera fourni les audios de guidance dans les différents exercices.

## Danielle Soleillant Formatrice



Praticienne en relation d'aide ,en sophrologie, en psycho-énergétique et EFT, je suis sans cesse à la recherche de nouvelles méthodes de guérison. Ayant exercé depuis 20 ans en séance individuelle, je m'oriente maintenant et depuis 2012 vers la formation.

Les Méthodes PEAT, découvertes lors d'un séminaire en Belgique en 2012 n'ont cessé de me surprendre, aidant mes clients à avancer à pas de géant dans leur propre évolution.

Depuis 2013, je crée et anime des groupes et des formations pour diffuser ces outils exceptionnels aux praticiens. Depuis 2020, nous sommes maintenant une association, et avec les formatrices que j'ai formées, nous œuvrons à faire connaître les Méthodes PEAT de façon large.

### Site Internet :

<http://www.dsoleillant.com/>  
<https://www.methodes-peat.fr/>



# INSCRIPTION

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

Site Internet : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

**Savoir accompagner dans la Gestion du Stress et de l'Anxiété par zoom :**

*Suite à votre inscription, nous vous enverrons un lien zoom quelques jours avant la date de la session. ainsi que le support de cours.*

**22 et 29 novembre et 6 et 13 décembre 2022**

de 13 h à 18 h

**Tarif : 360 €**

Fait à \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

