

Ingrid Pelé, Infirmière Diplômée d'État,
vous propose des thérapies brèves
basées sur la sophrologie,
la réflexologie plantaire et
la Programmation Neuro-Linguistique.

Elle se met également à votre service pour toutes
les questions relatives à une demande de mentorat,
de coaching visant un développement personnel.

Nos solutions thérapeutiques sont
particulièrement indiquées pour :

lutter contre le stress et l'anxiété
retrouver confiance en soi
lutter contre la douleur
gérer les relations entre personnes
(résoudre les conflits et apprendre à communiquer)
se préparer à un événement important
(examen, entretien d'embauche...)
aider à supporter un traitement médical



De plus amples renseignements sont disponibles
sur notre site internet :

www.clinique-mieux-etre.fr

Établissement de Santé,
la Clinique du Mieux-Être
vous propose des thérapies brèves
basées sur l'écoute,
le dialogue et la confiance,
dans une optique
humaniste et respectueuse.

La Clinique du Mieux-Être
Ingrid Pelé
4, rue Henri Gandais
Galerie des Beudais
53100 Mayenne

Tel : 02 43 00 37 96

www.clinique-mieux-etre.fr



Ingrid Pelé
Clinique du Mieux-Être



La sophrologie, sous forme de cours progressifs, permet une meilleure connaissance de soi et une meilleure gestion de ses ressources et capacités personnelles.

Elle peut vous être précieuse pour :

- retrouver confiance en vous,
- retrouver l'estime de soi
- apprendre à gérer votre stress
- diminuer votre anxiété
- une préparation mentale pour les examens, les entretiens d'embauche...
- atténuer les douleurs causées par un traitement médical,
- résoudre des problèmes ou des conflits (enfants-adolescents-adultes)...



La Programmation Neuro-Linguistique est une méthode pour apprendre à communiquer de façon claire et efficace. Elle vous permet d'amplifier votre impact relationnel en exerçant une influence positive dans votre milieu. C'est une aide excellente pour améliorer vos capacités de négociation et de partage des idées. La P.N.L. est aussi une excellente méthode de développement personnel.

Elle vous apprendra à :

- maîtriser vos émotions
- changer vos comportements et les habitudes qui vous limitent
- choisir et créer la vie que vous voulez en devenant pleinement l'auteur, comme l'acteur.



Médecine ancestrale, l'action de la réflexologie plantaire agit sur l'ensemble des systèmes : nerveux, lymphatique, sanguin, endocrinien... Elle a un champ d'intervention très vaste et est beaucoup utilisée dans la gestion du stress.

Sa pratique peut être particulièrement bénéfique en cas de :

- constipation
- douleurs
- scléroses en plaques
- hernie discale
- mal de tête
- aide à mieux supporter une chimiothérapie ou une maladie chronique...