



ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-CORPOREL ET RESPIRATION

# JAGAANA

La respiration Jagaana est un outil simple, efficace et naturel utilisé pour relâcher les tensions, accueillir les émotions et développer des solutions constructives face aux problématiques familiales, sexuelles et personnelles.

## POUR QUI ?

Toutes personnes désireuses de trouver du soutien, un nouvel équilibre et mieux affronter les difficultés au quotidien. L'accompagnement psycho-corporel est notamment adapté en cas de recherche d'identité, de crise familiale, de stress, de surmenage, d'abus, de besoin de se ressourcer et d'écoute, de quête de sens, de peur, tristesse et colère envahissantes, et pour se défaire de mécanismes destructeurs.

### En pratique :

Séance individuelle sur rendez-vous, les mardis et mercredis de 17h15 à 19h (autres possibilités à la demande)

Tarif : 1h45, 80€

Accompagnatrice : Valérie Vliegen, thérapeute Jagaana

### Contact :

☎ 0497/29 25 46

✉ [valerie.vliegen@gmail.com](mailto:valerie.vliegen@gmail.com)

🌐 [www.valerievliegen.be](http://www.valerievliegen.be)

📍 rue du midi 118 - 1000 Bruxelles

