

## **Dispensaire ZerOstress**

### **Gérer son stress et gérer ses émotions pour étudiants et personnes en précarité financière**



Profitez de nos conseils et bénéficiez des bienfaits thérapeutiques de la relaxation antistress, de la psychothérapie Fonctionnelle et de la psychothérapie Biodynamique en consultations à tarif réduit. Des experts vous accueillent pour traiter l'anxiété, la dépression, la souffrance psychique et émotionnelle et les difficultés relationnelles.

#### **Le dispensaire en psychothérapie en séances individuelles**

Le travail de psychothérapie en séance individuelle est un travail sérieux et profond qui développe des capacités qui soutiennent le changement et la résolution des conflits dans une personne. Il a pour résultat d'apprendre à vivre : à vivre heureux. Dans ce sens là, un engagement responsable et suivi est demandé.

La psychologie Fonctionnelle et la psychologie Biodynamique vous donnent la possibilité de soulager les symptômes du stress, de gérer vos émotions et d'apprendre à lâcher-prise.

Nous établissons ensemble un diagnostic précis pour évaluer votre niveau de stress et nous mettons en place un projet thérapeutique en séances individuelles pour améliorer votre vie quotidienne sur un cycle de 3 mois minimum à raison d'une

séance par semaine.

## **Les modalités d'inscription**

Le Centre Apprendre à être moins stressé – Prévenir la maladie du stress propose des consultations à tarif réduit en fonction de vos revenus en présentiel et en distanciel par skype ou whatsapp.

Ce dispensaire est ouvert à des personnes dans des conditions économiques précaires et réduites, qui ont élaboré un projet thérapeutique personnel motivé avec un budget limité.

Le montant de la consultation est étudié en fonction des revenus du candidat, elle peut varier de 50 % à 80 % du prix d'une consultation à tarif plein. L'inscription est accordée après examen du dossier.

## **Constitution du dossier et Contact**

Isabelle Legeai 06 62 40 39 23

En ligne : [www.therapiezerostress.com](http://www.therapiezerostress.com)



**Centre ZerOstress**

**Apprendre à être moins stressé - Prévenir la maladie du stress**

Villa Louise 552, route de Mende 34090 Montpellier Tél : 06 62 40 39 23 - 06 66 88 11 39

Mail : [contact.relaxation.montpellier@gmail.com](mailto:contact.relaxation.montpellier@gmail.com)

[www.therapiezerostress.com](http://www.therapiezerostress.com) - [facebook/therapiezerostress](https://www.facebook.com/therapiezerostress)