

Peut-être que, vu de l'extérieur, vous "fonctionnez".

Vous avancez, vous travaillez, vous prenez soin des autres.

Mais à l'intérieur, quelque chose reste fatigué, tendu, ou comme figé.

Vous avez traversé des expériences qui vous ont impacté : environnements familiaux difficiles, relations destructrices, abus, violences, pertes importantes, pressions prolongées.

Vous avez souvent développé une grande capacité d'adaptation. Mais une partie de vous reste encore en mode survie.

Ici, nous prenons le temps d'écouter ce que votre corps cherche à transmettre.

Sans brusquer.

Pas à pas.

## Approches :

Psychologie biodynamique  
Somatic Experiencing  
Théâtre thérapeutique  
Approche systémique et transgénérationnelle

## Massages :

Biodynamiques  
Travail fascias et tissus profonds

**Corinne DE SAN MATEO**  
Thérapie psycho-corporelle

à ANGLET

104 rue de LAMOULY

☎ 06 50 79 40 86

Séances individuelles et ateliers de groupe



# LE CORPS

# COMME

# BOUSSOLE

## Thérapie psycho-corporelle

Un espace pour déposer ce qui pèse et retrouver le mouvement et la liberté dans sa vie.

Mon chemin vers la thérapie est né de mon engagement premier vers une organisation sociétale plus écologique et plus humaine.

Et cette écologie commence par soi : sa relation à soi-même, à son corps, et ses liens avec les autres.

Chacun d'entre nous a grandi sur un certain terrain : histoire familiale, environnement relationnel, contexte social. Parfois nourrissant. Parfois plus difficile voire nettement toxique.

**Le travail thérapeutique permet de s'émanciper de ce qui était lourd et douloureux dans sa propre histoire.**

**Il ouvre des voies neuves, des perspectives réjouissantes de confiance en soi et en la vie.**

Au sein des approches qui m'inspirent le corps est un élément central.

Le corps garde la mémoire de ce que nous avons traversé.

Il est aussi un guide et une ressource.

**Le corps est une boussole .  
Même lorsque nous avons l'impression d'être perdus, lui il sait**

Ajustées suivant vos besoins et ce qui résonne en vous, les séances peuvent associer :

- écoute et mise en mots
- attention aux sensations corporelles
- régulation du système nerveux
  - souffle et voix
  - mise en mouvement
  - théâtre thérapeutique
- massages biodynamiques
- travail avec les fascias ou les tissus profonds

Je suis également formée à l'accompagnement :

- des personnes ayant vécu abus ou violences sexuelles
- du travail de deuil

**Dans cet espace thérapeutique, vous êtes accueilli et entendu.**

**La vulnérabilité peut y trouver sa place.**

**Mais aussi votre force et votre résilience.**

**Peu à peu, les tensions peuvent se relâcher.**

**Et un lien plus vivant avec vous-même et avec le monde peut se réouvrir.**