

Théra'Santé est un centre de bien-être pluridisciplinaire situé au col d'EZE (2701 Av des Diabes bleus – 06360 EZE) réunissant trois thérapeutes, complémentaires et experts dans leur domaine. L'objectif de Théra'santé est d'offrir un large choix de disciplines et thérapeutiques dont le but est d'améliorer sa santé mentale et physique dans une approche globale.

Nous proposons :



Accompagnements individuels (enfants, adolescents, adultes, couples)

- Psychologie, thérapies comportementales et cognitives
- Sophrologie / hypnose médicale / Soins somato-psychique
- Naturopathie / coaching / Soins somato-psychique (massages thérapeutiques).

Expertise : thérapeute hospitalier en cancérologie (adultes et enfants) : 10 années,
Psychologue spécialisée dans la qualité de vie au travail (15 années) et dans
l'accompagnement des étudiants (éducation nationale)

Ateliers hebdomadaires de yoga et de méditation sur site

Des Vacances en entreprise

Mise en place et animations d'ateliers pour la qualité de vie au travail : yoga/Sophrologie/
Méditation de pleine conscience

Formations individuelles / en entreprise / dans le secteur médico-social

Thèmes traités : Communication bienveillante ; Prévention de l'épuisement professionnel ;
Diminution du stress et régulation des émotions ; Amélioration de l'hygiène vitale...
Ces formations s'appuient sur de la théorie, des échanges (feed-back) et des exercices
pratiques (expérientiel) indispensables à l'intégration des données.

Pour tous renseignements veuillez-vous rendre sur le site : www.thera-sante.fr

Pour un rendez-vous :

- Aurélie GRONDIN - Naturopathe / Coach/ professeur de yoga **tel : 06 23 87 03 76**
- Benoit GRONDIN - Sophrologue / Hypnothérapeute / instructeur Mindfulness **tel : 06 27 07 13 97**
- Lorna HELLIAS - Psychologue **tel : 07 81 83 00 15**