

## QUI SUIS-JE?



Passionnée par la psychologie et les relations humaines, **je vous propose de vous accompagner sur le chemin de votre vie.** Je mets pour cela à votre disposition un **espace d'écoute** pour vous soutenir durant une période de votre vie, courte, ou plus longue.

**Lors d'une période difficile :** difficulté personnelle ou professionnelle, perte d'un proche, perte d'un emploi, rupture sentimentale ou amicale ou pour la construction d'un **nouveau projet...**

Mieux se connaître, accéder à ses ressources intérieures afin d'être en harmonie avec soi, mieux communiquer dans toutes les situations de sa vie, la **psychothérapie, l'hypnose, la relaxation** sont de **formidables outils de développement personnel.**

- Psychothérapie analytique
- Thérapie individuelle
- Thérapie familiale
- Thérapie de couple
- Hypnose ericksonienne
- Séance de relaxation
- Psychogénéalogie

J'interviens également en qualité de **formatrice** dans différents **centres de formation de la région.**

Je vous propose enfin de vous faire découvrir le développement personnel grâce à des **ateliers qui faciliteront votre quotidien** ou pour votre plus grand **bien-être.** Découvrez dans ce flyer le programme du prochain trimestre.

Au plaisir de vous rencontrer,

Florence Czerepacha



## RETROUVEZ-MOI



**18 Place des Arcades  
06250 MOUGINS**

**A gauche de l'Agence immobilière des Arcades**

**Je vous reçois aussi sur rendez-vous pour des séances individuelles ou familiales de psychothérapie**

## TARIFS

L'atelier simple 15 € - Atelier Elixirs & émotions 30€

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour vous inscrire  
**T. 06 01 63 09 23**  
**contact@fcpsycho.fr**  
**www.fcpsycho.fr**



**Fc Psycho**

**Florence CZEREPACHA**  
**DIPLÔMÉE EN PSYCHOTHÉRAPIE**

**RELAXATION - HYPNOSE GESTION DU STRESS -  
DEUILS DE LA VIE - PSYCHOGENÉALOGIE**



**LES ATELIERS MENSUELS  
DU BIEN-ÊTRE  
A MOUGINS LE HAUT**

*Programme des ateliers  
Janvier à Mars 2017*

Ne pas jeter sur la voie publique



**www.fcpsycho.fr**

## JANVIER 2017



**Jeudi 12/1/17**  
**18h30/19h30**  
**Initiation à la méditation  
de pleine conscience**  
Harmonie Corps / Esprit

Venez découvrir les **bienfaits de la méditation sur l'esprit mais aussi sur le corps** à travers cet atelier.



**Jeudi 19/1/17**  
**18h30/19h30**  
**Elixirs & émotions | 1/5**

Co-animé avec Lucy Courbier, naturopathe, atelier « Elixirs & émotions » **Solitude et isolement, peurs et insécurités** : prendre confiance en soi et en la vie ou comment aller vers plus de sociabilité, améliorer sa communication, retrouver une certaine sérénité et mieux connaître les Fleurs de Bach.



**Jeudi 26/1/17**  
**18h30/19h30**  
**Les couleurs**

Découvrez les liens entre les couleurs et les émotions. Elles ont un pouvoir extrêmement puissant. Venez explorer **vos besoins en couleurs**, quelles sont leurs énergies. En association avec les huiles essentielles si vous le souhaitez.

## FEVRIER 2017



**Jeudi 9/2/17**  
**18h30/19h30**  
**Elixirs & émotions | 2/5**

Co-animé avec Lucy Courbier, naturopathe Ateliers « Elixirs & émotions » Influéçabilité, préoccupation d'autrui : **aller vers un équilibre dans la relation à soi et aux autres** et mieux connaître les Fleurs de Bach.



**Jeudi 23/2/17**  
**18h30/19h30**  
**Apprendre à pratiquer  
l'auto-hypnose**

Pour **lâcher prise/gérer son stress** L'auto-hypnose nous aide à nous connecter à notre potentiel intérieur pour explorer de nouvelles voies, à comprendre ce que l'inconscient veut nous dire.



**Mardi 28/2/17**  
**18h30/19h30**  
**Relaxation guidée**

« **Présence à soi, détente du corps et de l'esprit** ». Cet atelier vous permettra de revenir à vos sensations, ressentir les événements avec **plus de calme, de sérénité**.

Plus d'infos sur : [www.fcpsycho.fr](http://www.fcpsycho.fr)

## MARS 2017



**Jeudi 9/3/17**  
**18h30/19h30**  
**Auto-massage**

Pratique de l'auto-massage (do in) au quotidien. **L'auto-massage génère de multiples bienfaits.** Offrez-vous ce moment de bien-être ! Si vous avez vos balles de massages et votre huile préférée, pensez à les apporter. Tenue confortable.



**Jeudi 16/3/17**  
**18h30/19h30**  
**Elixirs & émotions | 3/5**

Dépasser ses doutes et ses incertitudes : **retrouver la stabilité**. Comment retrouver force et volonté, en douceur, grâce aux élixirs floraux (comme les Fleurs du Dr Bach) ?



**Jeudi 30/3/17**  
**18h30/19h30**  
**Dépasser les deuils  
de la vie, la résilience**

"Nous ne savons renoncer à rien" Sigmund FREUD. Comment aborder la perte, le changement... et transformer la peur et la tristesse en autre chose de positif; **aller vers la résilience ?**