



Découvrez le bonheur  
d'être vraiment vous.



# La Clef d'Aurion

OUVREZ LES PORTES  
DE LA SERENITE

Contactez moi

168 chemin de Magnès  
40360 Castelnau Chalosse

06.77.50.41.44

[contact@laclefdaurion.com](mailto:contact@laclefdaurion.com)

[www.laclefdaurion.com](http://www.laclefdaurion.com)

Instagram [la\\_clef\\_daurion](#)

facebook [laclefdaurion](#)





## La Clef d'Aurion

Fondée sur la volonté d'une approche plus humaniste et globale, la Clef d'Aurion a pour vocation de vous accompagner dans la résolution de vos problèmes de manière douce et holistique. En prenant en compte les dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle, spirituelle de chacun, je vous donne les clefs pour atteindre la meilleure version de vous-même.

Vous avez en vous  
les ressources  
nécessaires  
au bonheur

## MES SERVICES

### HYPNOTHERAPIE

L'hypnose éricksonienne, science à visée thérapeutique, vous aidera à vous libérer de vos blocages psychocorporels dans une approche holistique globale et un accompagnement orienté vers la solution plutôt que le problème.

Loin de la pratique de spectacle, l'hypnose éricksonienne est une pratique humaniste dans laquelle, grâce à des méthodes d'activation de la conscience, vous trouverez les ressources propices aux changements souhaités; Elle répond ainsi à de nombreuses indications telles que l'anxiété, le soulagement de la douleur, la lutte contre les addictions, les phobies, le manque de confiance etc...

### PSYCHOLOGIE POSITIVE ET DESIGN HUMAIN

Ces deux sciences modernes vous permettront de devenir la personne que vous êtes censé être!

Révélez vos potentiels et votre Véritable nature dans un accompagnement qui mettra en exergue vos talents plutôt que vos défauts et améliorera vos relations aux autres dans tous les domaines (personnel, professionnel, émotionnel, relationnel, amoureux...)

### YOGA-YOGATHÉRAPIE

Reprenez possession de votre corps et de votre mental grâce aux techniques ancestrales du yoga

Méditation - Exercices de respiration (Pranayama)- Philosophie du yoga- réhabilitation à l'effort et au mouvement (Asanas)- Relaxation

La Yogothérapie est l'art de décupler nos capacités de bonne santé: elle utilise les outils traditionnels du yoga à visée thérapeutique, pour soulager vos soucis de santé (maladies chroniques, mal de dos, douleurs articulaires et musculaires, anxiété, problèmes digestifs, maladie auto-immune etc)

Accessible à tous, c'est une aide précieuse qui va soutenir le système immunitaire, apaiser le système nerveux, délier les tensions musculaires, rectifier les mauvaises habitudes posturales, aider à réguler le fonctionnement du système cardio vasculaire, et bien plus encore...et vous donner toutes les clés pour restructurer votre corps et apprendre à vous régénérer en profondeur !