

## **Le Dispensaire ZerOstress à Montpellier vous propose**

### **- Gérer son stress et gérer ses émotions**

par des séances individuelles de gestion du stress ou de psychothérapie si nécessaire,  
pour étudiants et personnes en précarité financière

Et aussi

### **- des séances de pédagogie parentale : résolution de difficultés avec l'enfant,**

pour des familles avec peu de ressources.



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 dans

notre dispensaire pour traiter l'anxiété, la dépression, la souffrance psychique, 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.

## **Le dispensaire en Pédagogie parentale : Soutien familial**

- Apprendre les gestes simples pour calmer un enfant
- Écouter un enfant
- Apprendre à comprendre les petits maux quotidiens des enfants - Gestion du stress des parents

Vous apprendrez des techniques simples et efficaces pour sortir des difficultés.

## **Les modalités d'inscription**

Le Centre ZerOstress propose des consultations à tarif réduit en fonction de vos revenus en présentiel ou en distanciel par skype ou whatsapp.

Ce dispensaire est ouvert à des personnes avec des conditions économiques précaires et réduites, qui ont élaboré un projet de vie 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.

## **Contact**

Sandra Ramirez, formatrice : 06 66 88 11 39 Renseignements 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 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)

