

C.A.P - Catharsis Application Program

Libérer en profondeur les blocages émotionnels
Gagner en mieux être
Via l'expression graphique sous induction musicale

PROFESSIONNELS - PARTICULIERS
ENFANTS - ADOLESCENTS
PERSONNES ÂGÉES
de 6 à 103 ans

IDENTIFIER ET COMPRENDRE SON MAL-ÊTRE

Localiser les nœuds émotionnels source de blocages
Accéder à l'expression de ses difficultés
Aider à la compréhension du mal-être
Identifier l'origine de ses émotions et leur lien avec la situation vécue

DEVENIR ACTEUR DE SON PROPRE CHANGEMENT

Accueillir nos émotions et sentiments comme des alliés
S'exprimer autrement qu'avec des mots
Faire émerger un vécu refoulé
Renouer avec ses émotions
Se responsabiliser et agir sur sa prise en charge

ACCÉDER À UNE MEILLEURE MAÎTRISE ÉMOTIONNELLE

Apprivoiser ses émotions et rester maître de soi
Communiquer et interagir plus librement avec autrui
Mieux vivre son quotidien et ses relations dans la sphère privée comme professionnelle

UN PROGRAMME AUX BÉNÉFICES PROFONDS



C.A.P.®

Un programme thérapeutique à l'approche artistique

3

professionnels

12

séances

3

mois

1

bilan

PROCESSUS DYNAMIQUE LUDIQUE

Cette approche couple écoute musicale (compositions à portée cathartique) et expression graphique.

FAISANT APPEL À L'INTELLIGENCE CRÉATRICE

L'écoute des compositions musicale déclenche un processus au cours duquel s'expriment via le dessin : peurs, conflits et émotions refoulées.

C'est un travail libérateur qui s'opère de manière verbale et non-verbale.

LARGEMENT RECONNU ET UTILISÉ PAR LES PROFESSIONNELS

- Médical (psychomotriciens, orthophonistes, psychothérapeutes, psychiatres), handicap (accompagnement de l'autisme), vieillesse (Alzheimer), développement personnel (coachs...)
- Programme entièrement encadré et structuré

30 ANS DE REcul SUR LA MÉTHODE

Testé et validé par un panel de personnes âgées de 6 à 103 ans.

Les bienfaits de la musique et des arts (dessin, peinture) sont aujourd'hui reconnus par les neurosciences.

Méthode internationalement reconnue, notamment en Europe et aux Etats-Unis.



Sonia SUAU
Conduisez votre résonance®

Coach certifiée ICF – Facilitatrice C.A.P
Une approche globale (corps, esprit, émotions)

- Coaching Ericksonien orienté solutions - (Certifiée ACC)
- Programmation Neuro-Linguistique - (Erickson Collège)
- Approche Somatique - (J.Lépine)
- Médiation artistique - (Catharsis Application Program®)
- Méditation de pleine conscience - (Mindfulness Based on Stress Reduction)

Plus d'informations sur C.A.P – Catharsis Application Program :

www.conduisezvotreresonance.com
06.72.65.26.54 - suausonia@gmail.com



Jeremy Calvoche photographie