

STRESS-TRAJECT

Hoe komt het dat ons stresssysteem nog steeds reageert als dat van een wild dier in het nauw? En wat zorgt ervoor dat dat bedreigde dier geen burn out treft? De polyvagaaltheorie (PVT) geeft een update van de klassieke blik op onze biologische vlucht-, vecht- en vervriesreactie. En dit gestoeld op hedendaags neurologisch onderzoek. In een traject van zes individuele sessies onderzoeken we samen hoe jouw zenuwstelsel is afgesteld. Als we jouw triggers en glimmers hebben bepaald, kunnen we ontdekken hoe je jouw veerkracht kunt vergroten. We combineren gesprek en reflectieoefeningen met lichaamsgerichte methodieken. Daarbij werken we zowel top-down (coachingoefeningen, gesprek, rationele aanpak) als bottom-up (lichaamsoefeningen waarvan we weten dat ze regulerend werken).

Voor iedereen die zich onrustig, overprikkeld, overweldigd, gestresseerd voelt, te maken heeft met een traumatische ervaring of burn-out of ondersteuning nodig heeft bij het verwerken van een traumatische ervaring.

Door :

Jadrana Demoen, lichaamsgericht psychotherapeut, stress en burn-outcoach, dans- en bewegingstherapeut.

WWW.VITAFLOW.BE
ZEELAAN 66, KOKSIJDE
VITAFLOW@TELENET.BE
0496/87.72.07



PVT | Prikkel - Voel - Traject
Breng je stressrespons in kaart.

PRIJS : 300 EURO

INCLUSIEF
Intake gesprek van 30 min
6 individuele sessies van 1 uur
2 gratis yogalessen
1 gezonde maaltijd
tijdens traject lid van Vitaflow
Community

Vitaflow

