

Thérapeute –

Accompagnement Corps & Régulation du Système Nerveux

- Prénom et Nom : [Claire Lauvray](#)

- Compétence(s) / Proposition thérapeutique :

- J'accompagne des adultes qui ont traversé des épreuves de vie, se sont relevés, ont souvent déjà essayé de nombreux outils, mais se sentent encore en vigilance, en épuisement ou en décalage avec eux-mêmes et les autres.

- Mon approche est **corporelle, physiologique et respectueuse du rythme de chacun**. Je m'appuie sur la compréhension du fonctionnement du corps et du système nerveux afin d'aider les personnes à retrouver plus de stabilité intérieure, de sécurité, d'autonomie et d'élan vital, sans avoir à ressasser indéfiniment le passé.

- J'accompagne en individuel et en petits groupes, en présentiel ou en visio, pour **réappivoiser et habiter son corps plus en sécurité**, mieux comprendre ce qui se rejoue dans la vie quotidienne, et développer des repères fiables pour avancer avec plus de cohérence. Mon travail vise à **défricher le terrain**, soutenir l'autonomie, et permettre aux personnes de repartir avec des ressources concrètes et durables.

- Explications supplémentaires :

Techniques et outils utilisés

- Approche psycho-corporelle et somatothérapie (hors massage)
- **Entraînement à la régulation du système nerveux**
(respiration, repérage des états internes, exercices corporels simples et progressifs)
- **Neurofeedback NeurOptimal® (en présentiel)**
→ soutien de la régulation sans passer par la parole,
→ aide à diminuer l'anxiété, améliorer le sommeil, la concentration et la capacité de récupération
- **Réappivoiser et habiter son corps plus en sécurité**
(mouvement doux, proprioception, présence corporelle, respect du rythme)
- **Design Humain**
→ repères concrets pour mieux se comprendre,
→ clarifier son fonctionnement, ses besoins et ses ressources,
→ faire des choix plus alignés dans la vie personnelle et professionnelle
- Résonance cellulaire
→ approche symbolique et transgénérationnelle, proposée lorsque la sécurité intérieure est suffisante

- Localisation géographique de la pratique : [Montbartier](#)

- Coordonnées : [07 77 30 24 82](tel:0777302482)