

Pédagogie Neuro-Visuelle (PNV) : Régulation du Système nerveux

Heartfulness: Pratique de méditation sur le cœur .

- Prénom et Nom : [Hélène van Seters Husson](#)
- Compétence(s) / Proposition d'accompagnement :

[Praticienne et formatrice en Pédagogie Neuro-Visuelle \(PNV\) depuis 2002](#)
[Formatrice Heartfulness \(Depuis 2022\)](#)

- Explications supplémentaires :

[Bonjour, je suis Hélène, c'est avec passion et beaucoup de joie que j'accompagne depuis plus de 20 ans les personnes qui ressentent le besoin de retrouver davantage de stabilité, de calme, d'énergie et de disponibilité dans leur quotidien.](#)

[La PNV est une approche non invasive s'appuyant sur des exercices visuels réalisés avec un matériel spécifique. Elle vise à soutenir les capacités naturelles d'autorégulation du système nerveux, notamment lorsque celui-ci est sollicité par le stress, la fatigue, la surcharge mentale ou sensorielle, les difficultés de concentration ou les émotions envahissantes.](#)

[Le parcours débute par un bilan neuro-visuel de 1 h 30, suivi, si la personne le souhaite, de séances de 30 minutes au cabinet ou à domicile avec un suivi à distance.](#)

[***La PNV** peut être envisagée pour accompagner le stress, la fatigue, la concentration, la disponibilité mentale, l'hypersensibilité à l'environnement, le manque de confiance ou le besoin de retrouver un meilleur équilibre de vie. Elle peut également s'inscrire dans une démarche personnelle ou spirituelle, dans le respect du rythme et du cheminement de chacun.](#)

[Cette approche de mieux-être est complémentaire et ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou paramédical lorsqu'il est nécessaire.](#)

[***Heartfulness** est une pratique simple de relaxation et de méditation centrée sur le cœur. Elle aide à apaiser le stress, à se libérer des charges émotionnelles du quotidien et à retrouver calme, clarté et paix intérieure. Accessible à tous, elle se pratique en quelques minutes par jour et est proposée gratuitement par des formateurs bénévoles certifiés. Je la pratique depuis plus de 20 ans et depuis quelques années je la propose à mon tour en tant que formatrice.](#)

- Localisation géographique de la pratique : [Montauban](#)
- Coordonnées : [07 81 64 42 77](#)