



BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Cédric, Philippe et Christine soulagent au quotidien les maux du corps et de l'esprit. Portraits de trois praticiens qui nous guident sur les chemins du bien-être.



Philippe Boué



Christine Bernis



Cédric Moncourtois

Tout commence en 2015 pour Cédric Moncourtois, quand il fait appel à un coach pour l'aider dans sa vie personnelle. Un praticien qui lui fait découvrir la PNL, thérapie alternative née aux États-Unis dans les années 1970. Enthousiasmé, Cédric entame un parcours de formation qui débouche en 2018 sur les diplômes de Maître-Praticien en hypnose et en PNL, puis en gestion du stress et en coaching. Il ouvre alors son cabinet et met son savoir-faire au service de celles et ceux qui le sollicitent. Cédric met tout en œuvre pour vous accompagner vers vos objectifs avec bienveillance et sens de l'écoute.

Un parcours qui n'est pas sans rappeler celui de Philippe Boué. Issu du monde de l'entreprise et du sport, il est attiré dès les années 1990 par les thérapies brèves (aromathérapie et fasciathérapie). Il se forme sans relâche et devient Maître-Praticien en hypnose et en PNL. Disciplines qu'il enseigne à l'institut France Hypnose Formation, où il partage son savoir avec celles et ceux qui désirent apprendre à soulager les maux du quotidien. Philippe fait preuve d'une disponibilité et d'un sens de l'écoute remarquables. « Une séance d'hypnose, c'est apporter du mieux-être à celles et ceux qui en ont besoin » : ainsi résume-t-il son rôle de praticien.

Leur credo ? L'alliance thérapeutique. Ils collaborent tous deux avec les médecins dans le respect des prérogatives de chacun. Sevrage tabagique, perte de poids, troubles du sommeil, énurésie, phobies, gestion du stress et de la douleur ou encore préparation aux examens : les indications sont multiples. Ils sont aussi adhérents au SNH.

Tout aussi tournée vers autrui, Christine Bernis séduit par son enthousiasme communicatif. Après une première vie professionnelle dans le monde de l'entreprise, elle entame une reconversion au sein de l'Institut Cassiopée. Un cursus qui lui permet d'obtenir un 2nd cycle en Sophrologie (RNCP) et une certification de Praticienne Massages du monde. Elle peut alors exercer une activité pleinement en adéquation avec ses aspirations profondes. Son leitmotiv ? Vous accompagner à chaque étape de votre existence. Gestion du stress et des émotions, trouble du sommeil, addiction ou déséquilibre alimentaire : ce sont quelques-uns des domaines d'intervention de Christine. Notre coup de cœur ? Les massages du monde (Ayurvédique, Chong Mai ou Coréen pour ne citer que ceux-là). Une agréable façon d'être en harmonie avec soi-même.