



Le mouvement
au service de votre santé

SANTÉ
PRÉVENTION
ÉQUILIBRE
MIEUX-VIVRE
ENSEMBLE



Olivia Kermarec Praticienne en hypnose

Retrouver un équilibre durable grâce à l'hypnose

Infirmière diplômée d'État exerçant depuis de nombreuses années en psychiatrie, Olivia Kermarec propose chez ActiSanté **exclusivement des accompagnements en hypnose**.

Son approche bienveillante et personnalisée vous aide à mobiliser vos ressources, à dépasser vos blocages et à retrouver un mieux-être durable, dans le respect de votre rythme et de vos besoins.

PRENDRE RENDEZ-VOUS



07 80 48 70 96
(lundi au vendredi)



lieudhibiscus.fr



ActiSanté
75 route de Boirargues
34970 Lattes

*Des professionnels engagés
à vos côtés*

Ses principaux domaines de prise en charge



Gestion du stress et de l'anxiété

Retrouver un apaisement durable, mieux faire face aux situations stressantes et réguler les émotions.



Sommeil

Améliorer la qualité du sommeil, faciliter l'endormissement et retrouver un rythme plus serein.



Confiance en soi et estime de soi

Renforcer la confiance, dépasser les blocages et (re)trouver une image de soi plus sereine et positive.



Changements de vie

Vous accompagner dans les périodes de transition (personnelle ou professionnelle) et faciliter l'adaptation aux nouveaux équilibres.



Arrêt du tabac et habitudes de vie

Se libérer du tabac et d'autres comportements limitants, et adopter des habitudes plus alignées avec vos objectifs de santé et de bien-être.



Gestion des émotions et mieux-être global

Apprendre à mieux comprendre et accueillir vos émotions pour retrouver un équilibre durable et une meilleure qualité de vie.



Une prise en charge pluridisciplinaire

Au sein d'ActiSanté, Olivia Kermarec travaille en lien avec d'autres professionnels de santé (médecins, psychologues, diététiciennes, kinésithérapeutes...) pour vous proposer un accompagnement global et adapté à vos besoins. Cette approche favorise une meilleure compréhension de vos difficultés et une prise en charge cohérente et personnalisée.

*Avancer aujourd'hui
vers un demain qui vous ressemble*



www.actisante.net

*Des professionnels engagés
à vos côtés*