

# Thérapie de groupe



Haute Sensibilité et  
Introversion

Animée par Catherine  
Dang



Psychothérapie Humaniste  
Existentielle

## Que vise cette thérapie de groupe ?

- S'affirmer, développer la confiance et l'estime de soi
- Apprendre à respecter son rythme et ses besoins
- Bien vivre sa sensibilité élevée, utiliser son acuité affective dans un rapport harmonieux avec soi-même et son entourage.

## Qui je suis

Psychopraticienne humaniste, je pratique la **Gestalt Thérapie** et la Psychanalyse jungienne.

Je suis formée à la **Relaxothérapie** et à la **Sophrologie** (titre RCNP).

## Au programme

- Partage des difficultés vécues au quotidien
- Prendre appui sur le groupe pour expérimenter d'autres manières d'être
- Echanges, relaxation, dessins, jeux de rôles, activités expérientielles pour explorer d'autres manières d'être et d'interagir avec le monde

## A qui s'adresse-t-elle ?

- Adultes et Adolescents (à partir de 16 ans)
- Une thérapie individuelle n'est pas un pré requis



**Tarif** 60 euros par séance

Dates convenues avec le  
groupe

**Durée,  
rythme et modalités**

Une séance (3h) par mois, en groupe fermé  
de 6 personnes maximum

**Horaires** Samedi ou Dimanche  
de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h

## INSCRIPTION

### Contact

- c.dang@humanandme.com
- humanandme.com
- 06.63.11.36.93

### Lieu

Centre ville de  
Lagny sur Marne

