



# Sandra Bouenos

Thérapeute diplômée en psychologie

Sandra Bouenos propose des **psychothérapies** basées sur une approche humaniste et holistique

## Biographie

- Thérapeute depuis 15 ans
- Master 1 en psychologie clinique et psychopathologie à l'Université d'Aix-Marseille 2004
- DESIU "éthique et pratiques médicales" (faculté de médecine de Marseille Timone 2019)
- Masseur-Kinésithérapeute (DEMK 2013)

## Consultations

Les séances ont lieu dans son cabinet sur Marseille ou en téléconsultation.

**Durée** : 1h15

**Tarif** : 70 euros

## Contact



sandrabouenos@gmail.com

## Déroulement d'une séance

Centrée sur la personne et l'instant présent, elle offre un accompagnement simple et efficace : mêlant un travail sur les **émotions** et aussi sur les analyses fines des  **croyances limitantes**, des modes de fonctionnement de l'individu, les séances sont l'occasion d'aborder les problématiques du moment et de soutenir la personne.

Ce travail a pour but de favoriser l'**autonomie** de penser et d'agir de la personne et de lui permettre de retrouver une **stabilité** émotionnelle et une **sérénité** face à l'adversité de la vie tout en légèreté.

L'idée est de se défaire en douceur des blocages à la **liberté intérieure** tout en respectant la personnalité de chacun.

L'accompagnement se veut toujours bienveillant et pragmatique.



# Sandra Bouenos

Thérapeute diplômée en psychologie

Sandra Bouenos propose des **psychothérapies** basées sur une approche humaniste et holistique

VIDEOS

## Courants théoriques

Les séances sont issues de différents courants :

- approche humaniste avec entretien en face à face
- approche cognitive et comportementale différents exercices de visualisations, de jeux de rôles, et de relaxation sont utilisés de façon personnalisée selon les besoins de l'individu avec une optique de psychologie positive.
- la thérapie prend en compte les symptômes et la souffrance exprimées tout en essayant de maximiser les qualités en gestation demandant à être encouragées

## Consultations

Les séances ont lieu dans son cabinet sur Marseille ou en téléconsultation.

**Durée** : 1h15

**Tarif** : 70 euros

## Contact



sandrabouenos@gmail.com



# Sandra Bouenos

## Autres activités

### Self-défense & communication

Sandra Bouenos propose des cours de "Self-Défense pour toutes les femmes" ayant pour objectif de leur donner confiance.

#### Comment ?

Par le mental et par le corps (Elle pratique des arts martiaux depuis 20 ans)

Elle intervient auprès des comités d'entreprise mais aussi dans les maisons de quartier et autres établissements

Les séances présentent une approche bi-dimensionnelle : la **prévention** et les **techniques de self-défense** (voir détails page suivante)

Fondatrice et présidente de l'association **PPAF**  
"Parler, Penser, et Agir ou Féminin" 2019

## Contact



sandrabouenos@gmail.com



# Sandra Bouenos

Autres activités

**Self-défense & communication**

Fondatrice et présidente de l'association **PPAF**  
"Parler, Penser, et Agir ou Féminin" 2019

## A qui s'adresse les séances ?

A celles qui n'auraient pas forcément envie d'aller dans un dojo ou une salle de sport et qui ne souhaitent pas développer une condition physique de sportive.

## La prévention

Par des méthodes de communication non violente ainsi que par des connaissances issues de la psychologie sociale et cognitive, elle permet aux femmes d'éviter de se retrouver en situation d'agression verbale ou physique ou de les gérer au mieux.

L'idée de ces séances ludiques est d'apprendre les comportements adéquats lors de conflits interpersonnels dans la rue, dans les transports en commun et au travail.

## Techniques de self-défense

Elle propose des mises en situation avec des exercices simples issus des expériences des arts martiaux afin d'avoir des réflexes si une situation d'agression physique est inéluctable.

## Contact



[sandrabouenos@gmail.com](mailto:sandrabouenos@gmail.com)