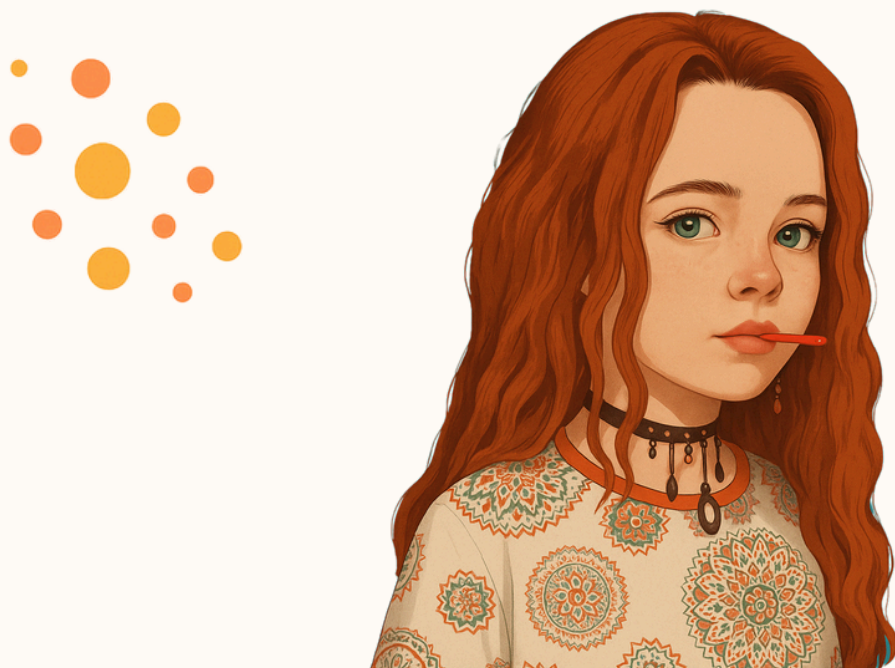


TDAH & Méthode Guillaume

Un souffle qui change tout 



3 bienfaits essentiels :



**Concentration
améliorée**



**Agitation
apaisée**



**Sommeil
de qualité**

**Accessible, simple et naturelle :
adaptée aux enfants, ados et adultes**

 Découvrez la carte des praticiens de la méthode

 Infos : www.methode-guillarme.com

méthode
Guillarme

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) est souvent associé à :

- une agitation motrice importante,
- des difficultés de concentration,
- des troubles du sommeil et de la régulation émotionnelle.

👉 **La Méthode Guillaume** propose une approche innovante et naturelle basée sur la respiration physiologique, la proprioception et le travail abdomino-diaphragmatique.

🎯 **Objectifs thérapeutiques :**

- Apaiser l'hyperactivité : la respiration avec le Physioflow régule le système nerveux autonome, induisant un état de calme et de recentrage.
- Améliorer l'attention : le travail rythmique souffle/mouvement favorise la proprioception et la connexion corps-esprit, ce qui aide à canaliser l'énergie et à maintenir la concentration.
- Favoriser le sommeil : en relâchant le diaphragme et en équilibrant la respiration, la méthode facilite l'endormissement et améliore la qualité du repos.
- Renforcer la confiance en soi : en devenant acteur de sa santé et de sa régulation corporelle, l'enfant ou l'adolescent gagne en autonomie et en estime de soi.