

a i

A



DOSSIER DE PRESSE

La philosophie aiA

*Le meilleur des thérapies et
médecines douces au service
d'une santé positive*

Fondée par la thérapeute Peggy Benoist en 2021, aiA est une structure originale qui accompagne à 360° les personnes en quête de mieux-être. Son principe : rassembler un large spectre de médecines naturelles et complémentaires au service d'une même personne sur son projet de vie. « *Parce qu'une thérapie peut en révéler une autre, un trouble ou un blocage nécessite parfois des compétences précises et distinctes. En travaillant ensemble dans une approche globale, nous agissons simultanément sur les 3 piliers de notre bien-être : le corps, le cœur et l'esprit* » estime la fondatrice.

On peut y réserver une simple consultation, mais le point fort du concept réside dans la possibilité de s'inscrire dans un véritable parcours de soins, coordonné par un thérapeute référent. Ce dernier planchera avec un collège complet de spécialistes pour choisir les thérapeutiques les plus cohérentes et les orchestrer en une feuille de route ajustée à la demande de la personne. Dépasser un trauma, négocier un changement de vie...

Le référent suit l'évolution du travail et adapte le programme. En filigrane, derrière l'objectif, une intention : développer la résilience et aussi l'autonomie de la personne. Ce concept dynamique de santé positive pose l'importance du sens, du fonctionnement quotidien, du bien-être mental ou encore de la participation sociale dans une vision de santé globale.



aiA, c'est :

Une approche intégrative qui amène chacun à s'appuyer sur son parcours de vie avec ses forces, ses blessures et ses failles, pour se (re)construire durablement.

Une équipe pluridisciplinaire qui réunit un éventail de thérapies, médecines naturelles et complémentaires autour de 4 pôles d'expertises : Psychothérapie, Coaching, Nutrition et Corps.

Des séjours immersifs et thématiques en relais des consultations individuelles. Ces temps pour soi sont organisés dans des cadres enchanteurs, pour se ressourcer, se reconnecter à la nature et à son moi profond.

Trois adresses complémentaires pour une même quête psychique, physique et émotionnelle (deux à Paris pour le suivi day to day, et une à Biarritz, dédiée aux retraites thématiques).

*« Parler est un besoin, écouter est un art »
- Goethe*

La fondatrice

Une femme, une force, une philosophie



Peggy BENOIST
Psychothérapie intégrative
Hypnothérapie humaniste

Peggy Benoist accompagne depuis 12 ans les personnes désireuses de dépasser leurs traumas, qu'ils soient liés au deuil, à l'abus, aux agressions. De fortes expériences personnelles lui font saisir très tôt la portée du mot résilience. Son crédo : transformer l'épreuve en opportunité de se découvrir (vraiment), s'accueillir (patiemment) et se reconstruire (complètement).

C'est avec énergie et conviction qu'elle porte la vision d'aiA : une santé positive passe nécessairement par un bien-être psychologique, social, sexuel, émotionnel et environnemental.

aiA

Trois lettres pour dire la paix intérieure et l'énergie du renouveau.

Contraction de APONIA qui, dans la philosophie épicurienne incarne l'absence de troubles corporels, aiA dessine une voie concrète vers le mieux-être : plutôt que d'occulter nos failles, nos zones d'ombres, il s'agit de les éclairer pour les transmuter. S'ouvrir à notre sensibilité, à notre intelligence profonde, donne tout son sens à la douleur. Au fur et à mesure que l'on prend conscience des dynamiques qui sous-tendent notre parcours de vie, les épreuves ou les difficultés se font forces. De solides piliers autour desquels se reconstruit notre réalité, et avec elle... notre histoire. Au bout d'un parcours de soins réussi, c'est la naissance d'un nouveau récit qui honore notre chemin de vie, notre héritage.

Nul besoin de rencontrer (ou d'attendre !) des problématiques majeures pour travailler sur soi, sur ses limites, faire un point sur sa vie, apprendre à associer psyché et corps, clarifier ses relations à l'autre... prendre soin de l'avenir, passe par reprendre les rênes du présent. L'attention développée envers soi touche progressivement notre entourage. Investir sur soi, c'est in fine prendre soin de l'autre, entrer dans un mode relationnel bienveillant.

(Se) réparer, c'est grandir

La charte graphique d'aiA invite à considérer différemment la notion de « réparation », élément-fondateur du Kintsugi. Cette technique ancestrale japonaise consiste à réparer un objet en soulignant ses lignes de fracture par des jointures en poudre d'or. Chez aiA, se réparer, c'est grandir en valorisant les épreuves de la vie, du temps. C'est se donner une nouvelle vie, plus précieuse, plus grande encore.

Le parcours de soin intégratif

Une combinaison unique de ressources dans le secteur privé et préventif.

Déployé au centre aïA de Paris Victor Hugo, notre parcours de soins s'articule autour de trois temps forts, sur une durée de trois à six mois. Un premier entretien mené par le thérapeute référent précise la demande et cerne les enjeux. Puis une mise en action, autour d'une quinzaine de séances, du processus élaboré par notre équipe d'experts. Enfin, l'entretien bilan/conseil clôture la démarche et prépare l'après.

Les axes de thérapies

Les axes de thérapies varient selon la problématique à travailler. Ils s'inscrivent dans l'un des quatre pôles aïA :

PSYCHÉ & ÉMOTIONS

hypnose, psychothérapie, sexothérapie, thérapie de couple, art thérapie, thérapie de l'addiction, sophrologie, breathwork, traitement des traumatismes par les mouvements oculaires

COACHING & POTENTIEL

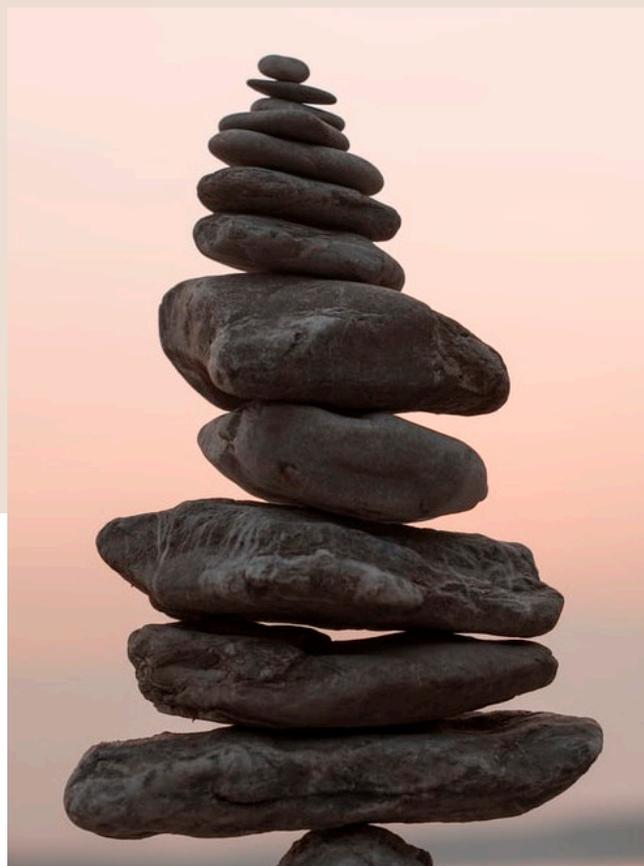
coaching de santé, professionnel ou personnel

CORPS & RELAXATION

reiki, shiatsu, ayurveda, réflexologie plantaire, yoga et yoga périnatal, massages thérapeutiques et bien-être

ALIMENTATION & ÉQUILIBRE

naturopathie, nutrition



Une formule sur mesure pour gagner en temps et en argent

Le parcours aïA propose une réponse concrète dans un laps de temps rapide, sans la contrainte de devoir chercher par soi-même le « bon » thérapeute (et l'errance qui va généralement avec la quête d'une discipline et d'un praticien qui nous convient).

C'est toute la valeur ajoutée d'aïA : saisir, grâce à un premier entretien complet, la personnalité, les ressources et les forces de chacun, cerner les troubles et/ou blocages, et y répondre par un travail en alternance ou conjoint de plusieurs thérapies. Nourrie par les échanges réguliers entre les intervenants, la synergie d'expertises scelle l'efficacité du processus, sous l'œil attentif du thérapeute référent.

Exemples de parcours de soin

Parcours Signature aiA

- Développement personnel
- Reconnexion au corps et à soi

Personnel

- Accompagnement grossesse et l'arrivée du bébé
- Accompagnement burn-out / bore-out
- Gestion des conflits, relation inter-personnelles
- Gestion des émotions : stress, anxiété
- Lâcher-prise, confiance et estime de soi
- Couple
- Sexothérapie
- Hypersensibilité
- Changement de vie (séparation, licenciement...)
- Accompagnement d'un deuil

Professionnel

- Lâcher-prise, confiance et estime de soi
- Gestion du stress
- Accompagnement de dirigeant
- Prise de décision, le leadership
- Gestion du temps, de l'organisation
- Changements de vie, de carrière, de poste...
- Accompagnement burn-out / bore-out
- Préparation à la retraite pro



Réunion
d'équipe
des praticiens

Réunion
d'équipe
des praticiens

PREMIER ENTRETIEN

Séance de 120 min
Entretien, objectifs,
bilan de personnalité
Elaboration du
parcours de soin
préconisé
Devis

PROTOCOLE DE SOIN DE 3 À 6 MOIS

15 séances en moyenne, 1 à 2 séances par semaine
Suivi et échanges entre praticiens en filigrane

DERNIER ENTRETIEN

Séance de 60 min
Bilan
Prescription potentielle
de suivi pour ancrer
les avancées au
quotidien

Les centres

*Trois adresses, une douzaine de thérapies et soins,
un univers de retraites*

aiA est présent à Paris à travers deux appartements aux soins complémentaires. Volontairement minimaliste et raffinée, l'architecture d'intérieure met l'accent sur la circulation des énergies. Les matériaux et les objets ont été choisis avec une attention particulière pour offrir intimité et supplément d'âme à leurs hôtes.



Paris Victor Hugo

réunit les consultations liées à la psyché, à la nutrition et au coaching.

Expertises proposées :

Hypnothérapie, psychothérapie intégrative, art thérapie, sexothérapie, addictologie, sophrologie, breathwork ou encore coaching perso ou pro...

Paris Trocadéro

dispose de deux cabines individuelles pour les soins liés au corps.

Expertises proposées :

Shiatsu, médecine traditionnelle ayurvédique, massothérapie, hatha yoga et yoga périnatal, soins énergétiques, micro-nutrition, naturopathie, réflexologie, reiki ou encore soins kobido.



Biarritz

un chalet authentique et éco-responsable accueille de courts séjours immersifs en relais des parcours de soin parisiens. Ces retraites s'adressent aussi à tous ceux qui souhaitent s'affranchir du cadre quotidien pour approfondir une thématique, intensifier un travail intérieur guidés par des thérapeutes confirmés.

(Ouverture second semestre 2022).



Les retraites

*Des expériences uniques
invitant au bien-être et à
l'évasion*



En attendant l'ouverture de notre adresse biarrote, nous organisons des retraites sur-mesure en petit groupe, dans des lieux inspirants, propices à la déconnexion. Qu'il s'agisse d'inaugurer ou de poursuivre un travail, ces parenthèses facilitent le développement personnel, dans la sécurité d'une bulle qui aide au lâcher prise. L'expertise des intervenants conjuguée à la magie du lieu... et du lien permettent de plonger avec bonheur dans les profondeurs du soi. D'activer, aussi, les bienfaits et actions mis en place lors des séances individuelles à Paris.

Exemples de retraites

SEXOTHÉRAPIE, LA PUISSANCE DU FÉMININ

(décembre 2021)

Trois jours pour se reconnecter à notre désir et libérer notre énergie vitale, animés par :

Suomi BOMBELLI, sexothérapeute, conseillère conjugale et familiale

Aurélié AKÉ, maîtresse praticienne Reiki

Peggy BENOIST, fondatrice aïA, praticienne en psychothérapie intégrative et hypnothérapie humaniste

LE SOUFFLE, UNE RESSOURCE INFINIE

(avril 2022)

Trois jours pour se libérer du stress et de l'anxiété, animés par :

Mairé Ginhoux, sophrologue, praticienne breathwork (formée par Susan Oubary)

Anna Matcheret, praticienne en thérapie intégrative et hypnothérapie

Laura Forget, énergéticienne, spécialisée dans le rééquilibrage énergétique par le toucher





www.aia-experience.com



aiA Victor Hugo

60 rue de la Faisanderie

75016 Paris

Ouvert tous les jours de 8h à 21h

aiA Trocadéro

4 rue Saint-Didier

75016 Paris

Ouvert tous les jours de 8h à 21h

aiA Biarritz

au coeur du quartier Saint-Charles...

Ouverture 2022

Contact presse :

Elodie Dussarat
edussarat@eddie.paris
06 69 67 65 47



Audrey Di Pasquale
adipasquale@eddie.paris
06 12 54 51 21