

Accompagnement individuel

Sophrologie, méditation pleine conscience, réflexologie plantaire

Le premier Rdv est souvent le plus difficile à prendre...

- *Accepter de se faire aider ?*
- *Je vais y arriver tout seul...ça va passer...*
- *Est-ce vraiment pour moi ?*
- *Est-ce que ça marche ?*
- *La sophrologie qu'est-ce que c'est ?*

A toutes ces interrogations, seule l'expérience pourra répondre.



De l'enfant à la personne âgée, au plus proche de vos besoins.

Les séances ont lieu sur rendez-vous

Du lundi au vendredi de 9h à 20h, le samedi de 10h à 13h

Bons cadeaux : pour découvrir, faire plaisir

Sophrologie et méditation

- Apprendre à alterner les temps d'actions et de pauses
- Prendre du temps pour soi sans culpabilité
- Mieux vivre avec soi et avec les autres
- Apprivoiser ses angoisses, son stress
- Vivre plus sereinement ses émotions
- Mieux vivre la relation à la douleur
- Retrouver un sommeil réparateur
- Développer l'estime et la confiance en soi
- Se mobiliser pour atteindre ses objectifs
- Mieux vivre les changements

- Equilibrer vie personnelle et vie professionnelle

Réflexologie plantaire

Séance découverte ou/et séance bien-être : un temps pour soi !

Séance pour préserver son capital santé, retrouver son équilibre, prendre soin de soi, de sa santé

C'est une méthode naturelle pour soulager en douceur de nombreux déséquilibres.

- Favorise le relâchement des tensions
- Régule le sommeil
- Apporte de l'énergie, du dynamisme
- Soulage les douleurs articulaires, musculaires,
- Apaise les soucis liés aux troubles féminins : migraines, nausées, humeur, bouffées de chaleur
- Active les circulations
- Stimule le système immunitaire



C'est une méthode d'accompagnement lors de périodes difficiles de fatigue, stress, maladies, changements de vie...

Dans bien des cas plusieurs séances sont nécessaires afin d'apporter une aide efficace et durable

La réflexologie ne se substitue pas à un traitement médical

Bons cadeaux : pour découvrir, faire plaisir

A votre domicile ou par skype

Les séances ont lieu sur rendez-vous

Vous trouvez les mêmes conditions que l'accompagnement au centre : bienveillance, écoute attentive mais dans votre espace, votre environnement.