

Sophro'attitude

Espace dédié au bien-être, regroupant un ensemble de techniques de soins (Sophrologie, Massage de bien-être, Reiki, Relation d'Aide Thérapeutique, fleurs de Bach....) apportant des clés à chacun afin de retrouver l'harmonie et l'équilibre intérieur

La sophrologie : technique psychocorporelles visant :

- à diminuer le niveau général de stress et de tension musculaire,
- à obtenir une sensation d'apaisement psychologique tout en maintenant l'esprit en éveil afin de laisser émerger les potentiels de l'individu pour l'amener à découvrir d'autres « possibles » lui permettant ainsi de vivre pleinement l'instant présent.

Le reiki : technique par apposition des mains sur différents points d'énergie afin d'harmoniser et rééquilibrer l'énergie vitale du corps.

La digitopuncture : pression sur des points stratégiques du corps afin de tonifier, d'harmoniser et d'apaiser le corps (crâne, nuque, dos, mains)

Les fleurs de Bach : Florescences de plantes agissant sur les émotions sans avoir d'effets directs sur l'organisme.

Massage de bien-être : massage (Sensitive Gestalt Massage) permettant à la personne de se réapproprier son schéma corporel afin de se sentir mieux dans son corps et de retrouver confiance et estime de soi.

Atelier de gestion du stress et d'épanouissement personnel : pour les entreprises et les particuliers (apport théorique pour une meilleure compréhension de ce qui se passe, associé à la pratique des différentes techniques proposées).

D'autres approches de soins et ateliers avec également d'autres thérapeutes vont petit à petit étoffer mon concept afin de pouvoir proposer aux clients une prise en charge personnalisée.

[Voir dans actualité](#)