

Hélène Sophro-Esthétique

Tous nos soins sont le fruit d'une expérience de 25 ans dans le domaine de l'esthétique, de l'écoute du corps et d'une certification en sophro-analyse délivrée par l'Institut Européen en Sophro-analyse (I.E.S) du Dr Claude Imbert.

(Formation en développement personnel et à la relation d'aide).

Nos méthodes sont également inspirées de la sophrologie caycédienne, du Dr Alfonso Caycedo qui a donné naissance à la sophrologie en 1960.

Nos techniques incluent plusieurs adaptations de massages esthétiques du monde pour permettre :

- La prise de conscience de son corps,
- La relaxation du corps et de l'esprit,
- Les techniques de visualisation pour différents objectifs : beauté, bien-être, gestion du stress, développement de ses propres valeurs, confiance en soi...

ATELIER FORMATION

- **Modelage LNA du ventre** 3 h
- **Modelage LNA du dos** 3 h

½ journée de formation par groupe de 3 à 4 personnes

De : 9 h 30 à 12 h 30
14 h 30 à 17 h 30
16 h 00 à 19 h 00



Sophro - Esthétique



Sophro - Esthétique

Centre énergétique du corps

Sur rendez-vous uniquement
Tél. **06 65 02 12 12**

11 bis, avenue Elisée Reclus
75007 Paris

contact@helenasophro.fr
www.helenasophro.fr



RER C Champs de Mars
Métro : Ecole Militaire et Bir-Hakeim
Parking public



Sophro - Esthétique

Centre énergétique du corps

*L'alliance de l'esthétique
et de la sophrologie*

Ecoute réelle manuelle

Une pause bénéfique pour :

- Vous détendre,
- Prendre conscience de votre corps,
- Trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit

Offre promotionnelle :

A l'occasion de l'ouverture de son nouveau Cabinet, **Hélène Sophro-Esthétique** vous offre **-20 %** sur le prochain soin du visage de votre choix.

BIEN-ETRE A LA CARTE ◉ SOINS DU VISAGE ET DU CORPS AMINCISSEMENT ◉ RELAXATION ENERGETIQUE

Ecoute manuelle et activation chaleur manuelle (connexion sophrologique) en 3 axes

◉ SOINS DU VISAGE

*Oxygénation, tonicité musculaire,
détente éclat, gymnastique douce manuelle,
une écoute attentive des tensions
et crispations du visage, de la tête et de la nuque,
connexion sophrologique*



Modelage du visage :

- **Modelage Visage « Energie-Relax »** 30 min
- **Soin LNA SV 1 Lift manuel** 45 min
(Modelage profond, gymnastique douce)
- **Soin LNA SV 2 Lift manuel** 60 min
(Modelage profond, gymnastique douce,
travail respiratoire)
- **Soin LNA SV 3 Lift manuel** 90 min
(Modelage profond, gymnastique douce,
connexion sophrologique adaptée à votre
objectif)

◉ SOINS DU CORPS

*Des formules en fonction de vos objectifs de bien-être,
silhouette, amincissement, activation circulatoire,
points réflexes, programme anti-cellulite,
massages relaxation énergétique,
connexion sophrologique*



Modelage du corps :

- **Palpé-roulé « minceur tonifiant »** 30 min
(anti-cellulite, jambes et points réflexes
plantaires)
- **Modelage LNA Energie / Relax 1** 45 min
(dos, nuque, tête)
- **Modelage LNA Relaxo-minceur 2** 60 min
(Modelage profond, travail respiratoire)
- **Modelage LNA Relaxo-minceur 3** 90 min
(Modelage profond, connexion
sophrologique adaptée à votre objectif)

◉ SOPHROLOGIE

*Techniques spécifiques adaptées à votre objectif,
techniques de visualisation, respiration consciente,
harmonie corps / esprit
douleurs somatiques, gestion du stress*



Développement personnel :

- **Sophrologie** 60 min
Adaptée à votre objectif
(préparation aux examens,
prise de parole en public,
gestion du stress,
vous préparer à un évènement
important de votre vie...)
- **SophroLéna** 90 min
Mettre des mots aux maux



Sophro - Esthétique
Sophro - Esthétique