HELENA 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

Helena
Sophro - Esthétique

Helena
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

Création/impression : Christophe BOISSON - www.pub1.fr / Crédit photo : Istockphoto / Ingram

Helena
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, HELENA 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 mm
- **Soin LNA SV 1 Lift manuel** 45mm
  (Modelage profond, gymnastique douce)
- **Soin LNA SV 2 Lift manuel** 60 mm
  (Modelage profond, gymnastique douce, travail respiratoire)
- **Soin LNA SV 3 Lift manuel** 90 mm
  (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 anticellulite, massages relaxation énergétique, connexion sophrologique

Modelage du corps :

- **Palpé roulé « minceur tonifiant »** 30 mm
  (anticellulite, jambes et points réflexes plantaires)
- **Modelage LNA Energie / Relax 1** 45 mm
  (dos, nuque, tête)
- **Modelage LNA Relaxo-minceur 2** 60 mm
  (Modelage profond, travail respiratoire)
- **Modelage LNA Relaxo-minceur 3** 90 mm
  (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 mm
  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 mm
  Gestion du stress, phobies...

Helena
Sophro - Esthétique