

Hélène sophro-esthétique

Méthode inspirée de la sophrologie caycédienne, du Dr Alfonso Caycedo qui a donné naissance à la sophrologie en 1960.

Méthode issue d'une formation en sophro-analyse du Dr Claude Imbert, de la relation d'aide et de l'écoute du corps depuis 25 ans.

Méthode incluant diverses adaptations de massages esthétiques du monde dans :

- 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,
- La libération des mots (des maux).

PLAN

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

HELENA SOPHRO-ESTHETIQUE

Centre énergétique du corps
Langage du corps

L'alliance de l'esthétique et de la sophrologie

Ecoute réelle manuelle

Un pause bénéfique pour :

- Vous détendre,
- Ecouter et prendre conscience de se qui se passe dans votre corps,
- Trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit
- Développer vos potentiels
- Vous ouvrir à la transformation

Massages de bien-être
Beauté
Soins du visage
Relaxation énergétique
Amincissement
Soins du corps
Bien-être à la carte

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

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

SOINS DU VISAGE

*Hydratation, lissage, oxygénation, détente, éclat,
tonicité musculaire, activation circulatoire
Une écoute attentive des tensions
et crispation du visage, de la tête et de la nuque
Connexion sophrologique (respiration abdominale)*

Modelage du visage :

- Modelage Visage « Energie-Relax » 30 mm
- Soins LNA SV Lift manuel 45 mm
(Modelage profond, gymnastique douce,
tonicité musculaire, soin intense, éclat lissant,
oxygénant (tête, visage, nuque travail sur
mesure))
- Soins LNA SV Lift manuel niveau 1 60 mm
(Modelage profond, gymnastique douce,
connexion sophrologique)
- Soins LNA SV Lift manuel niveau 2 90 mm
(Modelage profond, soin profond lissant,
oxygénant, déstressant du visage)
Intense relaxation avec connexion
sophrologique adaptée à l'objectif)
- Teinture des cils 30 mm
- Epilation des sourcils 30 mm

SOINS DU CORPS

*Des formules en fonction de vos objectifs de bien-être,
gestion du stress, amincissement
(drainage lymphatique manuel, traitement intensif de la
cellulite, massage anti-stress, gymnastique douce,
enveloppement raffermissant aux huiles essentielles)*

Modelage du corps :

- Palpé roulé « minceur tonifiant » 30 mm
(anti-cellulite / drainant, jambes entières +
points réflexes plantaires)
- Modelage « Energie / Relax » du dos 45 mm
(techniques LNA dos, nuque, tête)
- Modelage Relaxo-minceur niveau 1 60 mm
(Visage et corps, connexion sophro +
modelage profond)
- Modelage Relaxo-minceur niveau 2 90 mm
(Visage et corps, modelage profond alliant la
sophrologie adaptée à votre objectif)

SOPHROLOGIE

*Sophrologie LNA :
Techniques spécifiques adaptés à l'objectif dont
techniques de visualisation, ouverture des mots,
développement de ses propres valeurs, douleurs
somatiques*

Pause détente :

- Séance bien-être sur mesure 60 mm
Adaptée à votre objectif
- Sophrologie gestion du stress 60 mm

ATELIER FORMATION

½ journée de formation par groupe de 3 à 4
personnes

De 9 h 30 à 12 h 30 ou de 14 h 30 à 17 h 30 ou de
16 h à 19 h

Modelage du ventre LNA 3 h

Modelage du dos LNA 3 h