

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 LNA 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
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

PLAN d'accès

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

HELENA SOPHRO-ESTHETIQUE

Centre énergétique du corps

L'alliance de l'esthétique et de la sophrologie

Ecoute réelle manuelle

Un 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 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 anticellulite,
 massages relaxation énergétique,
 Connexion sophrologique*

Modelage du corps :

- Palpé-roulé « minceur tonifiant » 30 min
(anticellulite, jambes et points réflexes
plantaires)
- Modelage LNA Energie-Relax 1 45 min
(dos, nuque et 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