

HELENA sophro-esthétique

Tous mes 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).

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

Mes techniques incluent plusieurs adaptations de massages esthétiques du monde pour répondre à différents objectifs :

- Beauté, bien-être, soins tonifiants anti-âge du visage, Soins silhouette, gestion du stress
- Prise de conscience de son corps,
- Relaxation du corps et de l'esprit.

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

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

11 bis, avenue Elisée Reclus
75007 Paris
www.helenasophro.fr
contact@helenasophro.fr

PLAN d'accès

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

HELENA SOPHRO-ESTHETIQUE

L'alliance de l'esthétique et de la sophrologie

Ecoute réelle manuelle

Détente,
Prise de conscience de votre corps

SEANCE DECOUVERTE

Tous les vendredis

- 50 %

Places limitées (prendre rendez-vous)

BIEN-ETRE SUR MESURE / SOINS DU VISAGE ET DU CORPS
AMINCISSEMENT / RELAXATION ENERGETIQUE
Ecoute réelle manuelle

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*

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,
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*

Modelage du corps :

- Palpé-roulé « minceur tonifiant » 30 min
(anticellulite, jambes et points réflexes plantai-
res)
- 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 adapté à votre objectif)

SOPHROLOGIE

*Techniques spécifiques adaptées à votre objectif, techni-
ques de visualisation, respiration consciente,
Harmonie corps / esprit
douleurs somatiques, gestion du stress*

Préparation et relaxation :

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