BIEN-ETRE SUR MESURE ○ SOINS DU VISAGE ET DU CORPS
AMINCISSEMENT ○ RELAXATION ENERGETIQUE

○ 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 anti-cellulite,
massages relaxation énergétique,

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, adapté à votre objectif)

○ SOPHROLOGIE

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

- **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

Helena
Sophro - Esthétique