

BIEN-ETRE A LA CARTE ● 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, 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 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, 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

