



Sophro - Esthétique

Centre énergétique du corps Langage 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

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



Sophro - Esthétique

Centre énergétique du corps Langage du corps

*L'alliance de l'esthétique
et de la sophrologie*

Ecoute réelle manuelle

Une pause bénéfique pour :

- Vous détendre
- Ecouter et prendre conscience de ce 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

Création/Impression : Christophe BOISSON - www.pub1.fr / Crédit photo : Isocphoto / Ingram

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 sophroanalyse 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).



Sophro - Esthétique

HÉLÈNE

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
- **Soin LNA SV Lift manuel** 45mm
(Modelage profond, gymnastique douce,
tonicité musculaire, soin intense, éclat lissant,
oxygénant (tête, visage, nuque travail sur
mesure)
- **Soin LNA SV Lift manuel niveau 1** 60 mm
(Modelage profond, gymnastique douce,
connexion sophrologique)
- **Soin 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** 30mm
- **Épilation des sourcils** 30mm

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



Sophro - Esthétique
sophro - Esthétique