

## Hélène 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** 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



Sophro - Esthétique



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

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

*Ecoute réelle manuelle*

**Une pause bénéfique pour :**

- Vous détendre,
- Prendre conscience de votre corps,
- Trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit
- Vous préparer à un événement important de votre vie

**Bien-être à la carte**  
**Beauté**  
**Soins du visage**  
**Soins du corps**

# 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 crispation du visage, de la tête et de la nuque  
Connexion sophrologique*

#### **Modelage du visage :**

- **Modelage Visage « Energie-Relax »** 30 mm
- **Soin LNA SV 1 Lift manuel** 45mm  
(Modelage profond, gymnastique douce)
- **Soin LNA SV 2 Lift manuel** 60 mm  
(Modelage profond, gymnastique douce,  
travail respiratoire)
- **Soin LNA SV 3 Lift manuel** 90 mm  
(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*

#### **Modelage du corps :**

- **Palpé roulé « minceur tonifiant »** 30 mm  
(anticellulite, jambes et points réflexes  
plantaires)
- **Modelage LNA Energie / Relax 1** 45 mm  
(dos, nuque, tête)
- **Modelage LNA Relaxo-minceur 2** 60 mm  
(Modelage profond, travail respiratoire)
- **Modelage LNA Relaxo-minceur 3** 90 mm  
(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*

#### **Pause détente :**

- **Sophro LNA 1** 60 mm  
Adaptée à votre objectif  
(préparation aux examens,  
prise de parole en public...)
- **Sophro LNA 2** 90 mm  
Gestion du stress, phobies...



Sophro - Esthétique  
sophro - Esthétique