Prenez le temps...
...pour vous

Sophrologie, développement personnel
63 € la séance - *Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible*

Reïki
73 € la séance - *Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible*

Relaxation par les pierres chaudes
83 € la séance - *Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible*

Relaxation par les huiles essentielles
73 € la séance - *Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible*

Réflexologie : Plantaire
73 € la séance - *Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible*

Certaines Mutuelles Santé participent au remboursement de vos séances individuelles. .Aucune séance annulée moins de 48h avant ne sera remboursée.

Lucienne LANGLET
18 allée de la Treille - 95410 GROSLAY
lucienne.langlet@kazazen.fr
www.kazazen.fr

Sur rendez-vous uniquement !

Web

Chambre Syndicale de la Sophrologie

Contact

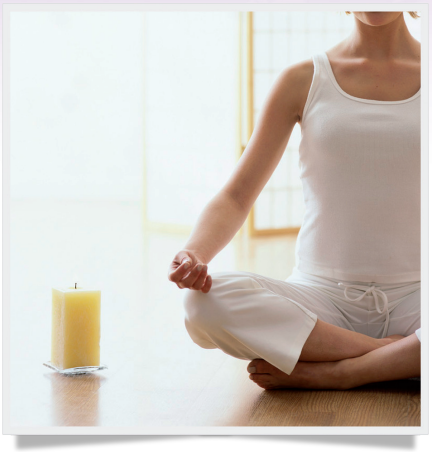
KazaZen
conseil en bien être

Avez-vous pensé à votre bien être ?

Bien être...

La Sophrologie
techniques de relaxation physique et psychique pour relâcher les tensions du corps et de l'esprit.

Le développement personnel
permet avec des exercices et des discussions, de mener à terme des objectifs.



Le Reiki
technique d'imposition des mains sur les méridiens du corps, le Reiki diminue le stress et l'émotion, et redynamise votre potentiel énergétique.

La Relaxation
par les pierres chaudes ou les huiles essentielles procure du bien être et permet une libération des tensions.

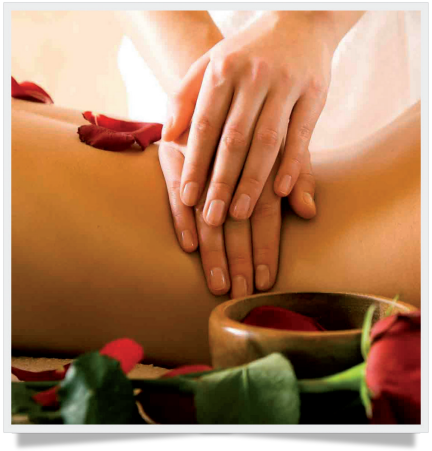
La Réflexologie
technique de pression des zones reflexes du pied, correspondant aux parties du corps.

Bienfaits...

Ces prestations apportent :
- le relâchement psychique
- la détente musculaire,
- le bien être intérieur.

En pratique :
- debout,
- assis,
- allongé.

Ces prestations permettent :
- de se recentrer sur soi,
- de reprendre contact avec son corps,
- d'affiner ses ressentis.



Pour la gestion du stress, ces techniques libèrent les tensions pour mieux gérer ses propres émotions, reprendre confiance et renforcer l'estime de soi.

Séances...

En individuelle :
- répondent généralement à une demande particulière.
- sont conseillées pour la prise en charge des « petits maux du quotidien » : stress, douleurs, examens,...

En groupe (en entreprise):
Recherche de bien-être et de détente au sens large.
Les techniques enseignées peuvent ensuite être reproduites à la maison en toute simplicité.