

La sophrologie...A quoi ça sert?

Formée à la sophrologie, à la relation d'aide ainsi qu'à la relaxation psycho-corporelle par Agnès Depardieu, je suis heureuse de pouvoir vous accueillir dans les nouveaux locaux de l'Ecole des Arts et Métiers du Bien-Etre (EAMBE).
Je vous y propose par des méthodes de relaxation, de respiration et d'écoute de prendre du temps pour vous par le bien-être du corps et de l'esprit.

La sophrologie aide à:

- Gérer ses émotions et son stress.
- Améliorer sa concentration.
- Apprendre à respirer de façon consciente.
- Pratiquer la pensée positive
- Apprendre à se relaxer partout et en toute circonstance
- Influer sur sa qualité de sommeil.

Je vous reçois en séances individuelles pour vous aider à dénouer vos problématiques profondes (burn-out, stress, insomnies, deuils, perte d'emploi, etc)
ou en Ateliers sophrologie-relaxation détente pour vous apprendre à gérer votre stress au quotidien.

Retrouvez moi également sur Metz et Pont à Mousson pour des massages Bien-être, très relaxant dans le respect et la dignité de chacun.

N'hésitez pas à m'appeler pour plus de renseignements!

OFFRES SPECIALES SUR MON BLOG, consultez le régulièrement.



Nature-Zen Sophrologie

Nature-Zen

EAMBE, 20 Av. du Gal LECLERC 54700 Pont à Mousson

Mais aussi,
31, rue St Pierre 57000 METZ

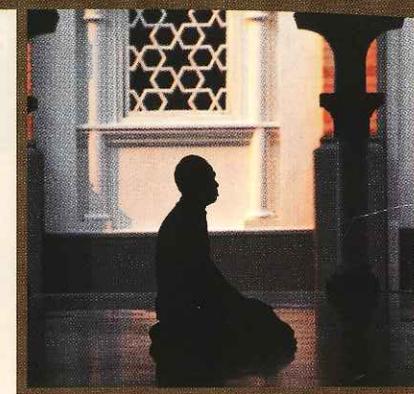
Toutes les prestations sont possible à domicile.
(+10€ déplacement)
Sur rendez-vous uniquement

03.72.57.00.39// 06.60.19.81.19

BLOG:

www.naturezen-relaxation.fr

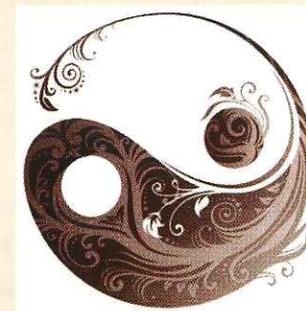
email: naturezen@ymail.com



Nature-Zen

Nina-Catherine COLLIN

Sophrologue
Praticienne en massages* de
relaxation



Web:<http://www.naturezen-relaxation.com>

Siret: 512 402 223 00014

La SOPHROLOGIE

Qu'est-ce-c'est?

Du Grec SOS(Harmonie), PHÊN(esprit) et LOGOS(discours), la sophrologie est:

Une science de la conscience

Un art: recherche de l'harmonie et de l'équilibre corps-esprit.

Une philosophie s'appuyant sur la phénoménologie existentielle.

En tant que science de la conscience sa devise est :

UT CONSCIENTIA NOSCATUR

(Pour que la conscience soit connue)

La sophrologie permet l'étude des états de conscience particuliers produits par certaines techniques comme la relaxation.

On utilise également le retentissement sur la conscience et l'organisme de certaines techniques ayant en commun la recherche de la relaxation. Ces techniques peuvent dériver de la suggestion, du yoga, du zen etc...Les

meilleures indications des techniques sophrologiques sont certainement les maladies psychosomatiques (Anxiété, Insomnies, Stress, Burn-out, etc.). Dans ce cadre et notamment pour l'insomnie les résultats peuvent être remarquables.

LA SEANCE INDIVIDUELLE: 50€

LES ATELIERS

LES ATELIERS SUR PONT A MOUSSON.

Sophrologie et Relaxation détente:
Apprendre à gérer son stress au quotidien.

Tous les lundis soirs de 18 à 19h30, animés en alternance avec Agnès DEPARDIEU.

Les vendredis matins de 9h à 10h30.

La séance ponctuelle	20€
Abonnement: 5 séances	75€
10 séances	100€

Atelier PARENT/ADO (à partir de 11ans):
apprendre à se (re)connaître et partager une activité relaxante:

LA séance (pour les 2)	20€
------------------------	-----

Atelier la SOPHROLOGIE et la DANSE CONSCIENTE:

le 3ème jeudi du mois à partir de 18heures:	
la séance	20€

Atelier 1 temps pour Soi et pour le COUPLE:

DE LA REFLEXION A LA RELAXATION.

Sur 1 journée le 3ème samedi du mois de 9h 30 à 17h.

130€ pour le couple, 70€ par personne.

LES MASSAGES*

AMMA ASSIS	20€
AMMA dos huilé	35€
SHIATSU familial	60€

Soins énergétiques:

TAO du SON (énergie vibratoire par le diapason) :	
1heure	65€

Soin métamorphique:	
30mn	30€
45mn	40€
1h15	65€

Champissage Indien de la tête	20€
Réflexologie Indienne au bol KANSU	
40mn	45€

Massages* aux huiles tièdes:

Pierres chaudes	75€
Relaxant aux huiles tièdes	65€
BAMBOUS	65€

*Les massages préconisés par Nature-Zen sont des massages non thérapeutiques et ne se substituent pas à des actes médicaux (kinésithérapie, ostéopathie, etc.)
Aucun massage à caractère érotique n'est envisageable.)