

Expérimenter et Rayonner

Cette rubrique te permettra de te sentir mieux dans ta peau et de découvrir des sciences parallèles. Un “OpenMind” sera nécessaire pour en tirer les fruits !

Développement personnel,

Bien-être,

Coaching sportif,

Soins et Massages,

Shiatsu et Phytothérapie,

Rigologie,

Coaching,

Méditation...

Sophrologie

leferlaurence28@gmail.com



Ton interlocuteur : Laurence Lefer

Tu stresses ? Tu as du mal à débrancher ton mental par moment ou à dormir ? Alors tu as besoin de faire une pause et de revenir à l'essentiel c'est-à-dire TOI ! Je t'aide à utiliser ta respiration, à mieux gérer ton stress et tes émotions et, à te projeter positivement pour améliorer tes chances de réussir tes objectifs.

« À force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence, on finit par oublier l'essentiel. » Edgar Morin

Ce que Laurence t'apportera :

Pour 4 Hello

Une séance de découverte de 45min où tu apprendras à te relaxer, à évacuer la pression et à prendre du recul. Tu repartiras avec des outils concrets pour te détendre.

Pour 6 Hello

Deux séances d'1h15 de sophro-coaching, sur une problématique personnalisée. Nous cernerons ton objectif et je t'aiderai à faire tes premiers pas vers la réussite.

Méditation

josephine.marcole@gmail.com



Ton interlocuteur : Joséphine Marcolé

Avec comme outil principal la méditation en pleine conscience, je forme tous les âges aux pratiques de gestion de l'attention, du stress et des émotions. Je vais t'aider à comprendre les bases pour pouvoir pratiquer seul. À domicile ou sur le lieu de travail en individuel ou en collectif, il existe une formule pour chacun.

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde »

Ce que Joséphine t'apportera :

Pour 4 Hello

Des conseils et exercices concrets de gestion du stress à mettre en place facilement au quotidien afin de t'épanouir dans ta vie professionnelle ainsi que personnelle.

Pour 6 Hello

Une séance d'1h30 d'initiation à la méditation pleine en conscience. Des fondements de la pratique aux exercices d'expérimentation.

Soins/Massages

c.becht@camillebecht.fr



Ton interlocuteur : Camille Becht

Camille Becht, c'est la garantie d'un haut niveau d'exigence. Nous sommes même partenaires avec des hôtels prestigieux alsaciens. Quel que soit ton besoin, je suis à tes côtés pour des massages à domicile, une formation ou une expertise et conseils en création de Spa.

« J'ai pris conscience du plaisir et de ressourcement que pouvaient être les massages lors d'un voyage à Londres où j'ai travaillé. C'est avec la passion et l'engouement des clients que j'ai décidé de me lancer dans cette folle aventure. »

Ce que Camille t'apportera :

Pour 4 Hello

Je t'offre un massage Amma Assis d'une durée de 25min à recevoir chez toi ou autre part à ta convenance pour un moment de bien-être assuré.

Pour 6 Hello

Je t'offre un massage d'une durée de 1h15 à recevoir soit chez toi, soit à offrir à une personne pour un évènement ou simplement pour lui faire plaisir.

Shiatsu

katiamuller67210@gmail.com



Ton interlocuteur : Katia Muller

Les chemins de l'équilibre c'est un cabinet de soins qui a pour but de réharmoniser ton corps, ton coeur, et ton esprit en un TOUT au travers de 3 activités principales : le Shiatsu, la Communication non violente et la Phytothérapie. Je saurai te comprendre et t'aider à te réapproprier ton corps. Le but ? Coccoone toi, réchauffe ton coeur et tes pensées.

« Les chemins de l'équilibre sont propres à chacun d'entre nous, découvrons ensemble avec douceur le vôtre. »

Ce que **Katia** t'apportera :

Pour 4 Hello

Une séance de 1h composée de 30min de shiatsu et 30min de phytothérapie ou de psychothérapie en fonction de ton besoin. L'occasion de prendre soin de toi et de ton esprit.

Pour 6 Hello

Une séance de 2h composée d'un temps de parole suivi de shiatsu adapté à tes besoins ainsi que des conseils en phytothérapie. Un moment d'échange dans des conditions très agréables.

Rigologie

sophie@declencheur-de-bonheur.fr



Ton interlocuteur : Sophie Parolini

Je t'accompagne pour cultiver ta joie de vivre, pour libérer tes émotions et pour harmoniser le corps et l'esprit. Dans cette vie au rythme fou, chacun a besoin de s'offrir une pause et de prendre soin de lui. En entreprises, collectivités, associations, EHPAD et auprès de particuliers, grâce à la rigologie, je génère l'apaisement.

« Declencheur de bonheur ? Une rieuse qui venait régulièrement à mon atelier vient vers moi en fin de séance, le visage souriant, les yeux pétillants, me disant « Sophie, tu es mon déclencheur de bonheur ! »

Ce que Sophie t'apportera :

Pour 4 Hello

Ajouter du bonheur à sa vie n'est pas une utopie, c'est une décision. **Un moment d'échange pour te partager des astuces et des outils** qui te permettront de mieux gérer tes émotions.

Pour 6 Hello

Voyage sonore et vibratoire, viens découvrir la magie des bols tibétains et expérimenter un voyage intérieur unique. Installé(e) confortablement, les yeux fermés, tu te laisses porter par les sons et les vibrations.

Photothérapie

schaeffer.florence@gmail.com



Ton interlocuteur : Florence Schaeffer

C'est un concept novateur et super-efficace si tu souhaites te sentir mieux avec ton corps et ton image. Avec moi pas question de poser comme un mannequin, on oublie les retouches et Photoshop.

Viens comme tu es ! Avec bienveillance et respect je te guiderai pour te permettre de t'accepter enfin tel que tu es.

Oscar Wilde disait « Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris. »

Ce que Florence t'apportera :

Pour 6 Hello

Une séance de photographie thérapeutique, 90min, sans pression ni stress ! Avec au programme: un travail sur les notions d'estime et confiance en soi, de la méditation, du Do In pour la connexion avec ton corps et l'ancrage.