



Vous vous sentez

- stressé,
- mal dans votre peau,
- épuisé physiquement ou moralement...

Vous êtes en convalescence suite à

- une maladie,
- une opération,
- un accident,
-

*Pourquoi ne pas vous offrir un moment de bien être,
de rencontre avec vous-même...*

*Afin de retrouver votre tonus, votre joie de vivre,
votre santé, votre unité et
votre paix intérieure ?*

***N'êtes-vous pas pour vous,
la personne la plus importante ?***

APPRENEZ

1. à gérer
 - votre stress
 - votre fatigue
 - votre sommeil
 - votre mal être
 - votre poids et l'harmonie de votre corps
2. à vous découvrir en retrouvant la confiance en vous
3. à vous préparer aux examens ou à construire un projet
4. à vous visualiser sur le chemin de la réussite
5. à développer votre créativité, votre intuition
6. à faire des choix responsables
7. à traverser les moments difficiles de la vie :
crise professionnelle - crise de couple -
départ des enfants - deuil ...

PAR

La sophrologie, la relaxation, la visualisation,
Le massage aux huiles essentielles
Le Reiki
La gestion du poids et l'harmonie du corps

EXPLICATIONS :

1 / La sophrologie * :

Science qui étudie la conscience et les changements d'état de conscience. Elle permet d'apprendre à se détendre, à gérer le stress, la fatigue, le « mal de vivre », le sommeil, la douleur, le poids, ... à faire des choix responsables, à oser entreprendre un projet, à se visualiser positivement à aller vers la réussite, . . .

C'est aussi une philosophie de vie, une manière de vivre, d'être et de penser.

2/ La gestion du poids et l'harmonie du corps * :

Il s'agit de découvrir une manière différente de s'alimenter en fonction de notre plaisir et de nos besoins physiologiques sans qu'il soit question de régimes, de calories, d'interdits, de frustrations ou de culpabilité.

3/ Le Reiki (en séance individuelle) :

Ce terme signifie l'énergie de vie, celle qui circule en nous et autour de nous. Le Reiki active et équilibre naturellement l'énergie dans les corps physique, émotionnel, mental et spirituel. Il apaise la douleur, il favorise le sommeil réparateur.

Il stimule toutes les fonctions de l'organisme et renforce plus particulièrement le système immunitaire et le pouvoir d'auto-guérison.

Il est une réponse pour chaque personne selon ses besoins. Il ouvre la conscience de celui qui cherche...

4/ Le massage aux huiles essentielles (en individuel)

Pour simplement se détendre ou dénouer les tensions musculaires dans le respect et l'écoute du corps, dans l'harmonie et l'unité avec soi-même.

5/ Atelier * pour jeunes à la recherche du mieux-être et de soi-même

Je me sens mal dans ma peau, je ne grandis pas ou j'ai grandi trop vite, je suis trop maigre ou trop gros, j'ai des boutons ...

Mon humeur change constamment, je suis irritable, susceptible, triste ou euphorique, ... ça bouillonne à l'intérieur de moi. Je me sens perdu, en désarroi ...

Je suis en conflit avec mes parents, l'école, ... Comment gérer ce passage de l'adolescence, le plus paisiblement possible et être bien avec moi-même ? Comment trouver ma place, apprendre à faire des choix,

Groupes selon l'âge : de 11 à 15 ans et de 16 à 19 ans.

Séances individuelles ou collectives* (groupe de 5 à 10 personnes maximum)

Les ateliers collectifs comprennent de nombreuses séquences telles que :

- temps d'écoute et de partage ;
- prise de conscience du corps et des émotions ;
- stratégies de changement ;
- mise en place de nouvelles ressources.

Chez :

Francine PAQUET
Allée des Cerisiers, 4
B - 6200 LOVERVAL

Tel: 071/47.22.34.

Je suis enseignante, formée en sophrologie, en écoute et accompagnement de la personne, en massage, en Reiki. Actuellement, je suis une formation en constellations familiales.