

RELAXOLOGUE CERTIFIEE

**Relaxation guidée.
Do In auto-massage.
Cartomancie.**

**J'aide les personnes à se ressourcer,
à retrouver leur énergie vitale,
prendre du recul,
et mieux discerner leurs besoins.**

SOPHIE COLOMBAT (Orissa)

St Antoine l'Abbaye

06 20 88 02 18

En cabinet sur st Antoine l'Abbaye mais aussi par skype ou par téléphone

La Relaxation guidée

Le mental lorsqu'il est envahi par des pensées obsessionnelles devient vite nuisible à notre santé, en provoquant en nous du stress, de l'anxiété, et en nous privant de notre énergie. C'est pourquoi il est essentiel pour se sentir bien et serein, d'apprendre à se relaxer. C'est-à-dire à détendre son corps et libérer son esprit.

Une relaxation guidée peut se pratiquer assis sur une chaise ou allongé sur le dos, parfois même debout. Je vous guide dans ce moment de détente. Cette expérience vous permet de soulager votre corps, lâcher prise et prendre du recul.

Laissez-vous bercer par le son de ma voix, pour entrer dans un espace de douceur et de calme. Vous retrouverez ainsi votre paix intérieure. La séance d'une heure se déroule en trois phases : Nous affinons ensemble votre besoin du moment, s'en suit la relaxation guidée et nous terminons par un échange.

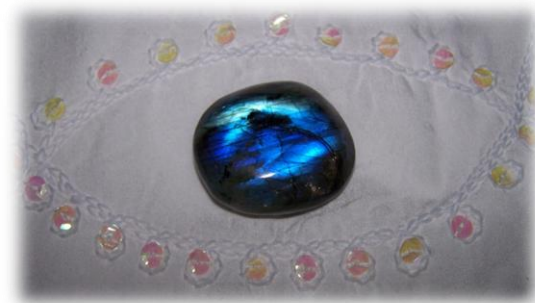
Le Do In

Le Do In est une technique asiatique énergétique d'auto massage, qui peut se pratiquer assis ou debout selon votre état du moment. Une pratique régulière entretient votre santé physique, émotionnelle et mentale. C'est avant tout une hygiène de vie qui permet de prendre soin de soi dans la durée. Je vous enseigne les exercices qui stimulent la bonne circulation de l'énergie dans votre corps. En quelques séances vous pouvez devenir autonome dans cette pratique et la vivre au quotidien.

La Cartomancie

La cartomancie telle que je la pratique est un outil de discernement.

En consultant les Tarots de Marseille ou d'autres types de cartes riches en symboles, nous pouvons ensemble clarifier une situation, définir au mieux vos aspirations, affiner vos besoins. Lors de cette consultation, vous devenez plus conscient, de ce qui se joue en vous. Vous pourrez ainsi prendre en main plus facilement les rênes de votre vie. Une séance dure au minimum 1 heure.



Le Conseil en Lithothérapie

Les pierres semi-précieuses vous attirent, vous êtes sensible à leur énergie et à leur beauté. Porter sur soi une pierre, la contempler, ou la toucher, apporte aide et réconfort sur votre chemin de vie.

A la fin de votre séance de relaxation, Do In ou cartomancie, je peux vous conseiller sur leurs propriétés énergétiques.