

La sophrologie

Une méthode douce qui vous aide à vous reconnecter à vos besoins, reprendre votre vie en main, à vous reconnecter à vos ressentis physiques et mentaux.

surcharge mentale



stress

confiance

motivation



Le reiki

fatigue



Le soin énergétique vous apporte un meilleur équilibre et harmonise vos chakras pour une meilleure circulation de l'énergie.

détente

angoisse

La relaxation sonore

Grâce à la vibration du son, la relaxation sonore vous aide à relâcher vos tensions et à vous libérer de vos charges émotionnelles.

lâcher-prise

