

OFFREZ-VOUS UN MOMENT DE SÉRÉNITÉ

SÉANCES DE RELAXATION GUIDÉE

Fatigue, surmenage et déprime guettent presque tout le monde. Et lorsque le cerveau ne supporte plus le régime intensif auquel il est soumis, pour éviter les troubles tels que fatigue, angoisse, insomnie ou surexcitation incontrôlée, il apparaît urgent de faire une pause. Grâce à des séances de relaxation, nous vous aidons à faire le vide mental, à atteindre l'état où plus aucune pensée parasite ne vient troubler le psychisme.

Les méthodes proposées sont :

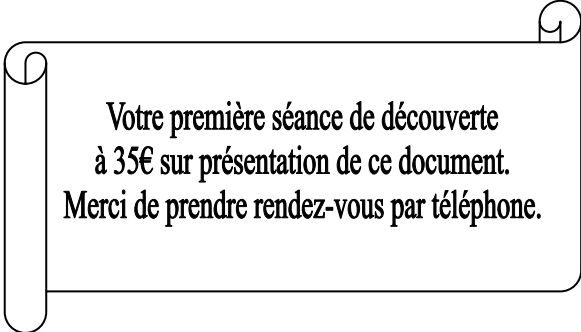
- la cohérence cardiaque
- le training autogène de J.H. Schultz
- la relaxation progressive de Jacobson
 - la relaxation psycho-musicale
 - la visualisation et le rêve éveillé
- la relaxation multisensorielle (stimulation visuelle et chromothérapie, aromathérapie et musicothérapie)

Séances à deux (ami(e)s, couples, familles):

1 séance	60€
Abonnement double pour 1 mois	190€ (1 séance par semaine)

Séances individuelles:

1 séance	45€
Abonnement pour 1 mois	170€ (1 séance par semaine)



Votre première séance de découverte
à 35€ sur présentation de ce document.
Merci de prendre rendez-vous par téléphone.

ESPACE PLÉNITUDE
9 ter rue Emmanuel Philibert
Port Nicéa
06300 Nice
Tél. : 06.69.93.19.03
www.association-plenitude.fr
contact@association-plenitude.fr