

## La REFLEXOLOGIE

La Réflexologie est une technique de relaxation très performante.

En mobilisant ses propres énergies, c'est une méthode préventive pour cultiver un meilleur état de santé.

Grâce à la Réflexologie, nous accompagnons les personnes dans la gestion de leur stress afin d'améliorer leur bien-être, indispensable pour optimiser leurs ressources et leurs performances.

La Réflexologie contribue à la motivation et à l'implication, et au bien-être en réduisant l'anxiété.



## LA MEDIATION CORPORELLE



**Il s'agit d'une méthode de coaching individuel ou collectif qui s'appuie sur la pratique simultanée de :**

**La REFLEXOLOGIE**

**et**

**La SOPHROLOGIE**

**Cette pratique innovante vise à mobiliser vos ressources, participe à la réussite de vos projets, au développement personnel et à la redynamisation.**

## La SOPHROLOGIE

La Sophrologie est une méthode qui fournit des outils utilisables en toute autonomie.

Grâce à des exercices simples de respiration et de visualisation positive, la sophrologie permet à chacun d'être et d'agir pleinement.

La Sophrologie participe à la réussite de vos projets, et développe votre motivation.

Elle favorise la gestion du stress, la concentration et l'ouverture aux autres.

