

SOPHROLOGIE

C'est une méthode psycho-corporelle donc faisant appel à la fois au mental et aux sensations du corps. Elle se base sur la pratique régulière d'exercices simples de contrôle de la respiration, de techniques de relaxation et de visualisation.

Douce, simple et naturelle, elle apporte des réponses pratiques et efficaces pour :

- * **la gestion du stress prolongé** (le prévenir et le réduire)
- * **les réactions et états émotionnels inadaptés** (peurs, anxiété, phobie, crise de panique, trac, colères...)
- * **les troubles du comportement** (troubles alimentaires, addictions - alcool, tabac, jeux...-, TOC...)
- * **les problèmes relationnels** (communication travail, foyer)
- * **la préparation d'évènements** (opération, compétition, accouchement, parentalité, retraite, représentation...)
- * **la lutte contre la douleur et la maladie** (alliance avec le traitement, acceptation, dynamisation des ressources...)
- * **le développement de ses capacités** (estime de soi, mémoire, concentration, créativité...)
- * **les périodes difficiles** (épreuve, transition, dépression, souffrance morale, séparation, évènement traumatisant...)
- * **les changements de vie et la prise d'autonomie** (projets, prise de décision, désirs profonds, choix...)
- * **l'intégration corporelle d'un travail psychologique** (schéma corporel, vécu des émotions/sensations, réconciliation)
- * **le travail trans-générationnel** (liens et messages transmis par les membres de notre famille).

LA VISUALISATION

Porte d'accès à notre monde intérieur



Grâce à une profonde détente corporelle, un état entre veille et sommeil est atteint. En dépassant le contrôle mental (*résistance, mécanismes de défense*), il permet d'accéder à des informations qui seraient normalement hors d'atteinte. Selon leur nature, celles-ci sont ensuite développées ou substituées pour déclencher un véritable changement.



Qu'il s'agisse de faire face à une situation ponctuelle ou une problématique plus ancienne, la séance vous offre avant tout un espace d'affranchissement et d'expression libre dans un climat d'écoute et de confiance. Je vous accompagne dans le respect de votre propre cheminement, en visant toujours, par mon soutien et mes propositions, le développement des valeurs les plus harmonieuses et positives.

Séance de 1h : 50 € - Forfait de 5 séances : 225 €

Marion CHOFFÉE

- **Sophrologue et Relaxologue diplômée** (Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris - Membre de la Fédération Mondiale de Sophrologie Caycedienne).
- **Certifiée** en Massage Régénérant, Polarité, Réflexologie Plantaire (C.R.E.E.R.), Drainage Lymphatique manuel et Massage réflexe du tissu conjonctif.
- **Formée** en Aromathérapie dont les huiles essentielles appliquées à la Réflexologie.

**vous accueille du lundi au samedi
de 9h à 20h sur RDV uniquement**



Possibilité de déplacement à domicile (frais en sus)



**Chèque-cadeau
disponible sur l'ensemble des prestations**



Carte personnelle de suivi pour forfaits et programmes
Durée de validité : Forfait = 1 an - Programme = 9 mois

Entreprises & Collectivités

- * Ateliers collectifs « Apprendre à se relaxer »
- * Cours collectifs réguliers de Sophrologie & Relaxation
- * Prestation d'accompagnement et de soutien par la Sophrologie en séances individuelles - également possible dans le cadre d'un P.A.E (Programme d'Aide aux Employés) -

Comités d'Entreprise

- * Prise en charge partielle sur l'ensemble des prestations
- * Tarifs préférentiels pour les employés et leurs proches

Laboratoires & Fabricants

Instituts & Boutiques :

- * Création de protocoles de Massage et Réflexologie adaptés aux produits de soin/bien-être
- * Formation du personnel des instituts et boutiques aux protocoles et produits
- * Organisation de démonstrations et d'événementiels auprès de la clientèle

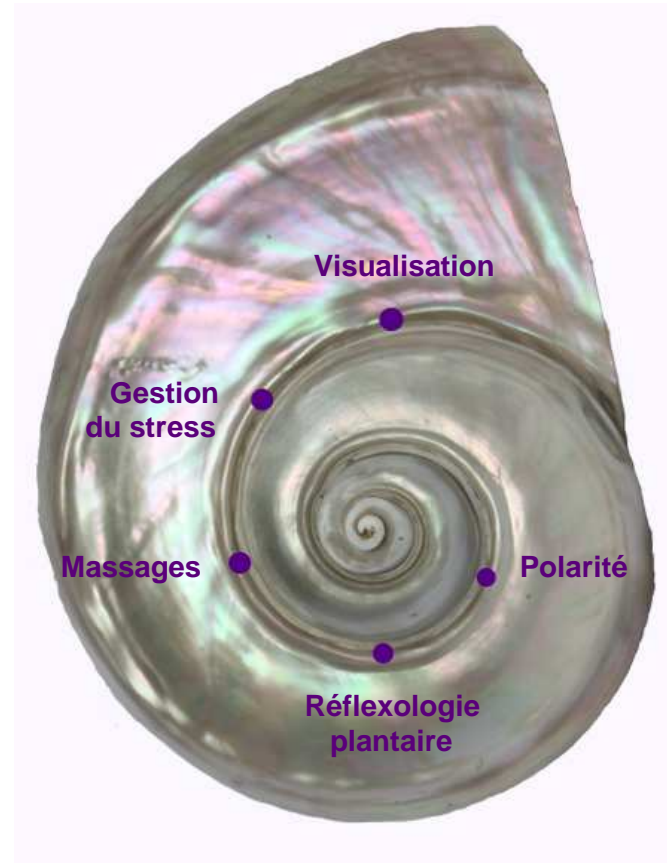
Pour plus d'informations :

www.marionchoffee.fr/entreprises.html

Sophrologie

Bien-être

Relaxation



Marion CHOFFÉE

**Sophrologue - Relaxologue
Praticienne en Thérapies manuelles
& Massages de bien-être**

34 rue Alphonse Bertillon 75015 Paris
06 62 55 03 43 - 09 54 03 02 29
mchoffee@free.fr

www.marionchoffee.fr



Séances individuelles - Cours collectifs - Ateliers

POLARITÉ

Il s'agit d'une technique naturelle qui rééquilibre et dynamise la circulation énergétique afin que le corps retrouve son propre rythme.

Elle permet de détecter et de comprendre des blocages -parfois anciens- dont notre corps porte l'empreinte et de s'en libérer.



Applicable à tout âge, dans un but thérapeutique (curatif ou préventif) ou de confort (se relaxer, se recentrer...), elle est très appréciée pour l'effet immédiat d'apaisement du corps et de l'esprit qu'elle procure.

Séance de 1h : 60 € - Forfait de 5 polarités : 250 €
Précédée d'un massage Dos&Tête - 1h30 - : 80 €



RELAXATION

- > Se détendre
- > Lâcher prise
- > Mieux gérer le stress
- > Se recentrer sur soi



Découvrez et surtout expérimentez des outils et gestes simples qui vous permettront de trouver votre propre mode de relaxation et d'intégrer facilement sa pratique dans votre quotidien. C'est aussi l'occasion d'une pause détente dans votre emploi du temps, pour être disponible, à l'écoute de vous-même et retrouver calme et dynamisme.

Séance de 1h : 50 € - Forfait de 5 séances : 225 €



ATELIER « Apprendre à se relaxer »

- * Mieux connaître le stress prolongé
- * Identifier les tensions corporelles et signaux du stress
- * Respirer autrement, prendre conscience de son corps
- * Se détendre, s'ancrer et se régénérer
- * Libérer les tensions musculaires et mentales
- * Créer et intégrer un espace de bien-être intérieur

Atelier collectif de 3h, demi-journée ou journée

Pour connaître les dates des prochains ateliers, obtenir la brochure ou organiser un atelier (à partir de 3 pers.) : me contacter ou consulter www.marionchoffee.fr/ateliers.html

MASSAGES de Bien-Être

Massage Régénérant {1h ou 1h30}

Lent et uniforme, il favorise une profonde détente musculaire et enveloppe tout le corps pour un bien-être total. Son action est à la fois relaxante et revitalisante. Plus appuyé, il permet de soulager les douleurs musculaires (raideurs, contractures, courbatures...) et favorise l'élimination des toxines.

Massage Dos&Tête {30mn ou 1h}

Grâce à cette pause détente, les crispations et lourdeurs se relâchent. Vos dos, nuque et épaules retrouvent mobilité et amplitude, votre tête sa légèreté.

Massage Dos&Tête et Pieds {1h}

Le massage du dos et de la tête est complété de mouvements de détente et de réflexologie sur les pieds.



L'utilisation d'huiles végétales et essentielles Bio adaptées à votre besoin, et d'un coussin chauffant optimisent les bienfaits de ces massages.

Pour votre confort, linge jetable et serviettes chaudes sont à votre disposition.

Massage de 30mn : 35 € - Forfait de 5 : 140 € / de 10 : 260 €
Massage de 1h : 65 € - Forfait de 5 : 275 € / de 10 : 520 €
Massage de 1h30 : 90 € - Forfait de 5 : 400 € / de 10 : 750 €



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Cette méthode repose sur le principe de projection du corps sur certaines zones des pieds. Des pressions rythmées sur celles-ci permettent de localiser les tensions puis de rétablir l'équilibre dans tout le corps.

En plus de son action de nettoyage et d'harmonisation, cette séance apporte calme et sensation de bien-être.

Réflexologie de 45mn : 50 €
Forfait de 5 : 200 € / de 10 : 370 €



Ces massages participent au bien-être, à la détente et l'harmonie du corps. Ils ne sont pas de kinésithérapie ou des actes médicaux.

PROGRAMMES

Un suivi personnalisé, la synergie de plusieurs méthodes et le respect de votre propre rythme...



★ A la découverte du Bien-Être

Pour s'offrir une pause... et explorer plusieurs méthodes de détente.

Massage, Polarité, Relaxation et Réflexologie plantaire (bain floral)
4 séances : 190 €

★ Autour de bébé

Pour profiter pleinement de votre grossesse et être soulagée de vos petits maux (dos, jambes lourdes...)

Massages Dos&Tête et Pieds -avec drainage manuel des jambes- et Sophrologie

6 séances : 290 €



★ Apprivoiser le stress

Pour apprendre à mieux le gérer, à lâcher prise et s'apaiser par des gestes simples au quotidien.



Relaxation, Polarité, Visualisation et massage Dos&Tête et Pieds
6 séances : 280 €

★ Renforcer son énergie vitale

Pour relancer et dynamiser son énergie afin de sentir la force et l'harmonie s'installer en soi durablement.

Exercices énergétiques -enracinement, mobilisation-, Polarité et Sophrologie

6 séances : 270 €



★ Affiner sa silhouette

Pour compléter un régime ou redessiner son corps : acquérir des techniques faciles à appliquer.



Formation aux gestes spécifiques, massages drainants et remodelants (loofah offerte)

5 séances : 275 €

★ Détendre le corps, c'est apaiser l'esprit ★

A découvrir sur www.marionchoffee.fr/programme.html