



Sophrologue - Sandrine Toussaint

Sophrologie

La sophrologie est une thérapie psychocorporelle qui permet de dynamiser ses ressources et d'augmenter son potentiel. Elle amène chacun à se détendre en dénouant les tensions corporelles et mentales.

- Ses champs d'application sont aussi vastes que variés, comme par exemple :
- gérer ses émotions et son stress
- améliorer son sommeil
- augmenter l'estime de soi
- retrouver la confiance en soi
- oser s'exprimer en public
- se protéger des réactions des autres
- se préparer à un évènement important (entretien d'embauche, examen, épreuve sportive, opération, accouchement, ...)
- Apaiser ses angoisses

La durée d'une séance est d'une heure environ.

Méthode d'élimination des intolérances et allergies :

Cette méthode est inspirée de la méthode NAET créée par le Docteur Devi Nambudripad en 1983. Elle a pour but d'éliminer tous les blocages énergétiques provoqués par des allergies bien identifiées ou ignorées.

Elle est totalement indolore et naturelle . Elle associe des techniques issues de la médecine orientale, de l'acupuncture et de la kinésiologie.

Son fondement s'appuie sur la théorie que « tout déséquilibre d'énergie causé par la rencontre de deux ou plusieurs énergies contradictoires (celle du corps et d'un ou plusieurs allergènes) provoquent des blocages énergétiques dans les méridiens d'acupuncture » provoquant une réaction allergique immédiate ou des déséquilibres à moyen et long terme qui viennent fragiliser l'organisme.

Elle ne prétend pas guérir mais rééquilibrer les champs énergétiques perturbés par les différents allergènes.

Il va s'agir de « reprogrammer le corps » afin qu'il accepte la substance considérée jusqu'ici comme « dangereuse.

La durée d'une séance est d'environ une heure

Rééquilibrage énergétique

- Il permet une remise en forme physique et psychique en rééquilibrant la circulation de l'énergie vitale via un travail sur les différents chakras, véritables centres d'énergie de notre corps.
- Il entraîne l'évacuation des différents blocages énergétiques à l'origine de nombreux maux physiques ou psychologiques et agit également en prévention.
- Il apporte une grande sensation de détente, de calme et de bien-être

Sa durée est d'environ une heure

Massage bien-être

- Il consiste en un massage de tout le corps afin de le relaxer, à l'aide de mouvements tantôt fluides, tantôt plus vigoureux, avec des huiles aromatiques.

Un soin particulier est apporté aux différentes zones de tension que le stress du quotidien provoque. Ce massage soulage les tensions physiques et psychologiques et permet à la personne qui le reçoit de se sentir détendue, apaisée et régénérée.

La durée est d'une heure environ.

Coordonnées

RD 307
ZA la Briqueterie, Bât Périgord
78810
Feucherolles
[06 80 72 76 40](tel:0680727640)
Contact

Sandrine Toussaint

Liens utiles
[Prendre RDV en ligne](#)