

www.siloebienetre.fr

Siloé

(re)trouvez le bien-être

(re)trouvez le bien-être

Sophrologie - Analyse

Vous avez le pouvoir de surmonter vos difficultés
Qu'est-ce que la Sophrologie, que peut-elle
m'apporter, pour qui ? Suivez le petit guide
en ligne sur mon site : www.siloebienetre.fr

A quoi ça sert ?

A qui s'adresse-t-elle ?

Que peut-elle faire pour moi ?

Comment se déroule une séance ?

Dans quelles situations la Sophrologie peut-elle m'aider ?

Si sa palette d'action est très large, peut-elle tout guérir ?

Vous faites quoi pour les enfants ?

Pour les ados, que pouvez-vous faire ?

Les adultes ?

Et le 3ème âge ?

Quelle est la différence entre sophrologie et relaxation ?

Combien de séances ?

Prendre mon premier Rdv chez Siloé

60 € 1h30, Ados + de 12 ans 55 €, Moins de 12 ans 45 €



(re)trouvez le bien-être

Conseil & Coaching en mode de vie + sain !

Conseil en nutrition,
alimentation choisie
Se ressourcer chaque jour
grâce aux rituels de bien-être
Acquérir des réflexes naturels



Faisons le point sur vos habitudes, je vous
guiderai vers le mode de vie qui correspond
le mieux à vos besoins.

C'est quoi le Coaching ?

Vous accompagner vers le changement
souhaité. Mais il faudra probablement vous
pardonner vos erreurs qui sont finalement
des apprentissages !



Vous aurez toutes les
cartes en main pour suivre
votre chemin !

50 € 1 heure

Stage de bien-être

ANIMATION & ATELIER
SUR DEMANDE



(re)trouvez le bien-être

Réflexologie plantaire

- « J'espère que tu ne me feras pas mal ! »
dit le patient

- « Je ferai en sorte que tu me remercies ! »
dit le thérapeute

Traduction du bas-relief de Saqqarah (Egypte)

Confiez-moi vos pieds, et vous saurez qu'ils reflètent la cartographie la plus complète du corps humain!

55 € 1 heure (Forfait* 50 €)



Réflexologie amérindienne

45 minutes d'acupressure sur les zones clés des pieds, des chevilles et des mollets suivies de 15 minutes de relaxation totale.

Le soin énergétique qui équilibre corps et esprit en douceur.

55 € 1 heure (Forfait* 50 €)



(re)trouvez le bien-être

La carte des massages

Une gamme de soins aux huiles essentielles biologiques afin de libérer les toxines et les tensions accumulées.

Laissez-vous porter par l'univers du massage de bien-être et de détente, source de plaisir, de joie et de repos.

Le Deep tissue sur table

55 € 1 heure, 80 € 1h30 (Forfait* 75 €), 110 € 2h

Le massage Californien au sol

60 € 1 heure, 90 € 1h30 (Forfait* 80 €),
120 € 2h (Forfait* 110 €)

Le massage 4 mains (sur réservation, selon disponibilité)

70 € 1 heure, 100 € 1h30

Les massages TUINA

Anti-stress ou Anti-douleur

30 € 1/2 heure

* Parceque le bien-être s'entretient régulièrement, demandez le Forfait Fidélité.

Les massages de bien-être et de détente ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement médical ou thérapeutique adéquat.

Renouvelle-toi ! Atelier DO-IN,
l'auto-massage pour harmoniser toutes
les fonctions du corps chaque jour.

Le dimanche matin de 9h à 10h30.



Laurence Sauvager

Au service de votre bien-être depuis plus de 20 ans.

Thérapeute en Sophrologie-analyse-relaxologie. Praticienne en techniques psycho-corporelles de l'IFSH de Nice. Conseillère en nutrition.

04.70.90.25.32 - 06.44.73.13.20
appel+sms

Contactez-moi ou visitez mon site pour connaître le détail de mes services et le plan d'accès du cabinet à la campagne. Les rendez-vous sont du lundi au samedi, de 9h à 19h. Professionnel, je peux me déplacer dans votre entreprise.

SILOÉ BIEN-ÊTRE

Laléger
03330 Bellenaves

coord. gps
46.221902, 3.051046

à 55 min
de Moulins

à 50 min
de Montluçon

BELLENAVES

à 50 min de Vichy

à 55 min
de Clermont
Ferrand

Riom

Gannat

Soyez vivant !

www.siloebienetre.fr

Carte cadeau sur demande.

