

[www.siloebienetre.fr](http://www.siloebienetre.fr)

# Siloé

(re)trouvez le bien-être





Siloé

*(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](http://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

*70 € 2h, Ados + de 12 ans 60 €, Moins de 12 ans 45 €*





Siloé

*(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 !

60 € 1 heure

## Stage de bien-être

ANIMATION & ATELIER  
SUR DEMANDE





Siloé

(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!**

60 € 1 heure



## 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.**

60 € 1 heure





Siloé

(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***

80 € 1h30

***Le massage Californien au sol***

90 € 1h30

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.

Les matins de 9h à 10h30,  
sur demande.





# 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.

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.

à 55 min  
de Moulins

à 50 min  
de Montluçon

BELLENAVES

à 55 min  
de Clermont  
Ferrand

Riom

Gannat

à 50 min de Vichy

SILOÉ BIEN-ÊTRE

Laléger

03330 Bellenaves

coord. gps  
46.221902, 3.051046

Soyez vivant !

[www.siloebienetre.fr](http://www.siloebienetre.fr)

Carte cadeau sur demande.

