



**VANESSA BRAZIL**

**Je suis installée en tant que Sophrologue / Relaxologue et thérapeute énergétique.**

### **LA SOPHROLOGIE :**

La sophrologie utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

Grâce à des exercices simples et facile à reproduire chez soi, la sophrologie est une méthode qui permet de pratiquer en toute autonomie.

Elle s'inspire des méthodes telles que le yoga, l'hypnose ou la méditation.

Elle peut se pratiquer en séance individuelle ou collective.

Cette pratique peut être utilisé dans la vie quotidienne. Il faut pratiquer régulièrement les exercices afin d'avoir les effets positifs au niveau mental et corporel.

Tout public est concernée par cette pratique : enfant, adolescent, femmes enceintes, adultes, seniors.

Une séance dure 1 heure.

### **SOINS ET MASSAGES ENERGETIQUES**

Je propose également des soins énergétiques tels que le Reiki, l'Access Bars. (séance 1 heure)

Tout public est accepté en soins énergétiques.

Je suis également formée au massage Amma Assis (ou Shiatsu Assis). (séance de 20 minutes).

Il s'agit de points de pressions effectuées au niveau du dos, nuque, et bras.

Le Massage Amma Assis est possible à partir de 7 ans et quelques contre-indications pour certaines pathologies.

### **Les bienfaits de ces pratiques :**

Evacuer les tensions, libérer ses émotions, gérer la douleur, traiter les problèmes de sommeil, retrouver la confiance en soi, se préparer à un évènement anxigène, rééquilibrer notre système immunitaire ou tout simplement se détendre.

**ME JOINDRE : 06.29.82.80.60**

vanessasophro@gmail.com

[www.vanessasophro.com](http://www.vanessasophro.com)

sur  @vanessasophro