

## LA SOPHRO-ANALYSE

La sophro-analyse est une méthode élaborée par la FFDS, intégrant la relaxation, l'approche relationnelle de la sophrologie, le changement d'histoire de vie en PNL, les mouvements oculaires et l'association libre de l'analyse freudienne.

### Son objectif :

- Retrouver les événements significatifs et marquants de notre histoire en favorisant les associations libres et ainsi **accéder à des souvenirs refoulés**.
- Les **revivre consciemment** pour les comprendre et s'en affranchir.
- **Libérer et accepter** les traces émotionnelles des événements significatifs (récents ou très anciens) pour les dépasser.
- **S'exprimer verbalement** à partir de l'émotion revécue.
- **Désactiver** les traumatismes, les événements difficiles ou douloureux retrouvés lors d'une séance de revécu.
- Repérer les croyances négatives.
- Elaborer une **image de soi positive**.
- Aider à **se projeter positivement** dans son futur.

## L'INTEGRATION PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES (IMO)

L'IMO est une **méthode rapide et efficace** permettant de **traiter les traumatismes** tant physiques que psychiques, en **libérant une expérience traumatique de sa charge émotionnelle**, par un retraitement des informations, stimulant ainsi le processus naturel d'auto guérison du cerveau émotionnel. C'est également une **technique associative** permettant la mise en lien d'un état émotionnel présent avec des souvenirs anciens voire oubliés.

Ces différentes techniques ont fait l'objet de formations complémentaires agréées par la Fédération Française de Sophrologie (FFDS)

## ENTREPRISES

Dans un souci de répondre à vos besoins de gestion du mauvais stress, des solutions simples, rapides, efficaces, pratiques, dynamiques s'offrent à vous, **sur votre lieu de travail, aux heures de votre choix :**

### Sophrologie

- Se fixer et atteindre ses objectifs,
- Mieux gérer les périodes de sur sollicitations,
- Améliorer sa concentration,
- Développer sa motivation...

Se déroule en cours collectif (durée 1H00), dans une salle calme, équipée d'une chaise par participant.

### Massage assis « Amma »

- Diminue les tensions dues à une position statique et/ou une attention soutenue,
- Lutte contre la fatigue
- Détend et redynamise...

Se reçoit assis, 3 m<sup>2</sup> et seulement 15 minutes par personne suffisent pour en ressentir les bienfaits...

## INFORMATIONS ET DEVIS À LA DEMANDE

Chaque demande (sophrologie et/ou massages assis « Amma ») fait l'objet d'une étude personnalisée afin de concevoir un projet qui répond à vos attentes et à votre budget.

## 3 systèmes de prise en charge s'offrent à vous :

**L'employeur prend en charge l'intégralité des prestations**

**Le personnel s'offre individuellement le service**

**L'employeur participe à un fond commun avec ses employés**

## TARIFS

### MASSAGES-BIEN-ÊTRE

60 min : **50 euros**

90 min : **70 euros**

120 min : **90 euros**

Forfait 5 séances : **la 6ème offerte**

Massage « Amma » (min 2 pers) : **25 euros/pers**

### RELAXATION - SOPHROLOGIE

Séance individuelle à domicile : **40 euros**

Séance collective : **10 euros/pers**

Forfait 5 séances : **30 euros/séance**

### SOPHRO-ANALYSE/IMO

Séance individuelle : **50 euros**

**Parrainage** = 30% de réduction sur votre prochaine séance (hors forfait), pour tout parrainage auprès d'un de vos proches.

**Chèques cadeaux :** Noël, anniversaire, naissance, fête des mères ou tout simplement pour faire plaisir... Offrez un massage pour une expérience unique.

Tarifs au 1/09/09 modifiables sans préavis



# Be Happy

PAYS D'AX  
Aquitaine  
R.A.O. - J. François Julien  
Service Communication - Ne pas jeter sur la voie publique

Massages-bien-être  
Relaxation - Sophrologie  
Sophro-analyse  
Mouvements oculaires

Contact 06 20 69 08 12 Sur rendez-vous

Valérie Kurtzmann 06 20 69 08 12 Sur rendez-vous

Diplômée et membre titulaire de la Fédération Française de Sophrologie.  
Praticienne en massages-bien-être, diplômée de l'école Form'action,  
agréée par la Fédération Française du Massage-Bien-Etre.

## MASSAGES-BIEN-ÊTRE

### *Vous recherchez un massage à l’écoute de vos besoins…*

Chaque massage vous invite à un merveilleux voyage à la découverte d’un bien-être et de sensations nouvelles ou oubliées… Nos massages-bien-être ont pour but commun la diminution du stress, des tensions physiques et psychiques, l’optimisation de votre détente et du lâcher prise.

Nos massages-bien-être ne sont ni thérapeutiques, ni médicaux contrairement à ceux prodigués par les kinésithérapeutes. Ils respectent la pudeur de chacun et n’ont aucun caractère érotique.

Au début et en fin de séances, un petit temps de dialogue permet de mieux définir vos besoins, vos attentes, de favoriser la confiance mutuelle, de vérifier qu’il n’existe pas de contre-indication au massage puis d’échanger sur les ressentis et les sensations perçues.

### *Choisissez le massage qui vous convient le mieux…*

## MASSAGES AUX HUILES

Les massages-bien-être **aux huiles végétales biologiques** se reçoivent nu ou en sous-vêtement sur une table de massage professionnelle.

### *Massage californien*

Massage détente, idéal pour **s’initier au massage** à l’huile ou pour les personnes préférant un **toucher doux**. Il permet une **profonde relaxation** physique et psychique et assure un état de **bien-être** optimal.

### *Massage suédois*

Ce massage relaxant utilise une technique à la fois douce et dynamique. Il dissout les tensions du corps, stimule et fortifie tout en assurant une profonde détente.

*«Moins une femme est sous tension musculaire, plus les lois naturelles jouent harmonieusement, plus la grossesse s’accomplit harmonieusement. »*

Arnaud Desjardins

### *Massage future maman*

Dès le 3ème mois de la grossesse. Ce massage accompagnera la future maman dans les bouleversements physiologiques et psychiques qu’elle connaîtra en lui assurant une atmosphère de douceur et d’écoute et lui apportera une détente durable du corps ainsi qu’un bien-être et une harmonie générale.

### *Apprenez à masser votre bébé*

Pour un moment délicieux de partage et de tendresse, ce massage offre à votre enfant un moment de communication à la fois verbale et non verbale avec ses parents et contribue à son équilibre général.

## MASSAGES HABILLÉS

### *Relaxation coréenne*

Pratiquée au sol, la spécificité de cette relaxation se situe dans l’utilisation de différents types de **vibrations**, se diffusant **en vagues de détente** dans toutes les parties du corps. Cette méthode très ludique et relaxante procure un bien-être d’une rare profondeur et harmonise nos systèmes physiologiques en permettant de vivre une agréable expérience de l’apesanteur et de déconnexion mentale en faisant de cette séance un moment privilégié.

### *Massage assis « Amma »*

Se reçoit sur une chaise ergonomique et permet aux personnes ayant peu de temps ou peu d’espace (3 m² et seulement 15 minutes sont nécessaires pour en ressentir les bienfaits) de bénéficier, chez eux ou en entreprise, d’un moment de pure détente. D’origine japonaise, il permet d’apaiser immédiatement les tensions mentales, physiques et émotionnelles.

## RELAXATION / SOPHROLOGIE

**La sophrologie pour tous**  
**Une aide au mieux être**  
De 7 à 99 ans

**Une méthode simple de relaxation**  
**Associant respirations, exercices corporels**  
**Développement du positif**  
**Pour plus de ressources et de capacités**  
**A gérer son stress, ses émotions, mieux se comprendre**  
**Bien vivre son quotidien**

En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à un traitement ou à un suivi médical.

## LA SOPHROLOGIE PEUT VOUS AIDER

- Mieux **gérer le stress**, l’anxiété ou le surmenage
- **Développer la confiance** et l’affirmation de soi
- **Préparer un événement** majeur de la vie privée ou professionnelle (maternité, accouchement, examen, entretien d’embauche, permis de conduire…)
- **Accompagner** une situation douloureuse (deuil) ou traumatique (agression, accident…)
- **Dépasser** ses peurs
- **Retrouver** un bon sommeil
- **Accompagner** un sevrage (alcool, tabac…)
- Travail sur la **concentration** et la **mémoire**
- **Accompagner** un régime alimentaire…

## POUR UNE GROSSESSE ET UN ACCOUCHEMENT ZEN

La sophrologie intervient en **complémentarité de la préparation à l’accouchement** faite par la sage-femme et va permettre d’intégrer et d’approfondir la relaxation, et la respiration.

### *Les bénéfices :*

Une meilleure écoute de votre corps  
Acceptation des transformations physiques et physiologiques,  
Diminution des petits maux liés à la grossesse (fatigue, nausées, douleurs diverses)  
Apprivoiser vos craintes et vos angoisses face à l’accouchement  
Maîtriser l’accouchement et non plus de le subir  
Prendre confiance en vous et en votre capacité à accoucher  
Accepter son nouveau statut familial  
Accompagner l’allaitement  
Bien vivre son couple

Aucune tenue particulière n’est nécessaire.  
La sophrologie se pratique en position debout et assise (sur une chaise).  
La séance sera adaptée aux particularités et aux capacités de chacun.  
Un CD de la technique effectuée peut vous être remis à la fin de chaque séance pour une pratique individuelle entre deux rendez-vous.

### *En séance individuelle (durée 1h15)*

La technique **s’adapte aux besoins exacts de chacun** et permet d’aborder une **problématique personnelle**, ce qui ne peut se faire dans un groupe d’entraînement. Le nombre des séances peut varier selon les personnes entre 3 et 10 séances.

### *En séance de groupe (durée 1h)*

Gestion du stress, détente et relaxation  
Développement de la confiance et de l’affirmation de soi  
Développement de la concentration et la mémoire  
Développement de la dimension positive de l’existence