

## DECOUVREZ LA SOPHROLOGIE

*Mieux vivre avec soi-même, dans la sérénité.*

**Accessible A TOUS !**

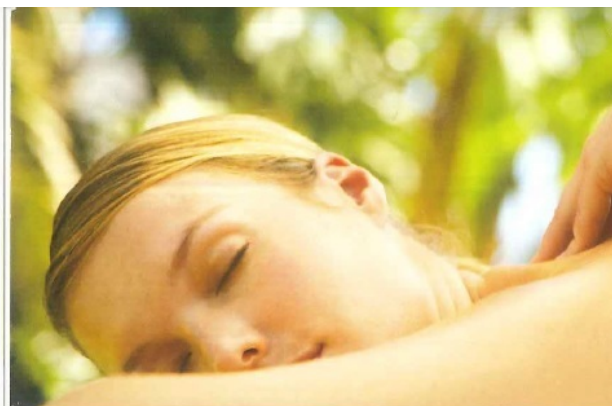
*Un outil formidable pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.*

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

*Une méthode pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi.*

*Je suis une sophrologue diplômée.*

*Membre de la chambre syndicale de la sophrologie.*



## L'INSTANT ... Z

*Prendre du temps pour soi, s'offrir  
des temps d'arrêt pour lâcher*

- **Massage Habillé** (sur vêtements)
- **Massage aux huiles essentielles bio**
- **Massage au Monoï bio de Tahiti**
- **Réflexologie Plantaire**
- **Massage visage**
- **Massages Minutes**



*\* Pour les femmes enceintes à partir de 4 m*

**Sur Rendez-vous**  
**Déplacement à domicile UNIQUE**  
**Maternité et personnes à mobili**



*Les différentes techniques de massage, peuvent vous aider à soulager les maux tels que les migraines, les douleurs, les raideurs musculaires, les crampes, les tensions nerveuses, l'atrophie des muscles des personnes immobilisées, à mobilité réduite. Les toxines accumulées sont évacuées, apportant une souplesse des muscles et une détente totale.*



## **L'INSTANT ... ZEN**

**Nathalie Sanraivant**  
8 rue de l'église  
70130 Frétigney  
Tel 06 41 49 96 21



**En entreprise.**  
**Maternité.**  
**Confiance en soi.**  
**Réappropriation de son corps.**  
**Gestion du sommeil.**  
**Dépasser sa timidité.**  
**Scolarité et examens.**  
**Sport et concentration.**  
**Burn out, stress.**  
**Gestion de la douleur.**  
**Positiver.**  
**Bien-être.**

**L'INSTANT ... ZEN**  
**Nathalie Sanraivant**  
8 rue de l'église  
70130 Frétigney  
Tel 06 41 49 96 21

**Déplacement uniquement**  
**Personnes à mobilité réduite.**