

## MON CHEMIN VERS VOUS

---

Chaque individu suit son propre chemin de vie et peut parfois être confronté à des obstacles pouvant ralentir son accomplissement ou son épanouissement.

Une aide extérieure peut alors s'avérer bénéfique.

Après avoir évolué pendant près de 18 ans dans les domaines liés aux Ressources Humaines, j'ai choisi de m'intéresser davantage à la personne en tant qu'être unique avec ses besoins, ses aspirations, et parfois ses contraintes ou difficultés.

C'est ainsi, qu'en toute bienveillance, je vous propose de vous accompagner sur Votre Chemin du Mieux-Être.

Mieux dans sa tête et mieux dans son corps ;

Certifiée praticienne en massages bien-être, je complète mon offre avec des techniques de massage spécifiques permettant de se relaxer mais aussi de retrouver équilibre et énergie.



*Votre Plus Belle Rencontre  
c'est Vous !*



SUR RENDEZ-VOUS  
UNIQUEMENT

---

*Priscilla*  
Sur le Chemin du Mieux-Être (EI)

☎ 06.95.64.74.45

✉ priscilla.bounachada@gmail.com

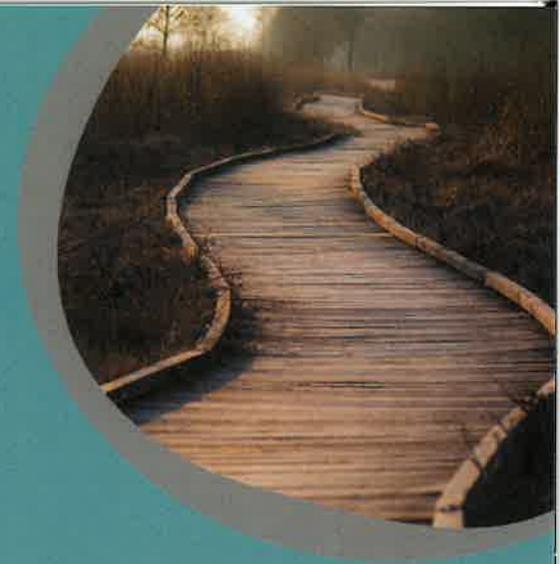
📍 57420 Fleury

📘 priscillascme.sophrologie57

Siret 920 068 608 00016



Ne pas jeter sur la voie publique



*Priscilla*  
Sur le Chemin du Mieux-Être

---



SOPHROLOGUE

Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie

# Sophrologie\*

A chaque étape de votre vie.

Méthode de relaxation psychocorporelle permettant une harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie vous accompagne dans l'amélioration de votre qualité de vie au quotidien.

Elle permet, par des exercices simples et personnalisés en fonction de vos besoins, non seulement de vous détendre et/ou de chasser les tensions, mais également de vous faire prendre conscience de ce qui vous anime, vous motive, ou au contraire de ce qui vous contrarie.

A chacune des étapes de la vie, elle devient un pilier d'accompagnement :

## ENFANTS

Se concentrer  
Mieux dormir  
Gérer une émotion...

## ADOS

Accepter ses évolutions physiques  
Gérer ses complexes  
Trouver sa place...

## ETUDIANTS

Préparation aux examens / permis de conduire  
Gérer son stress...

## PARENTALITE

Préparer l'arrivée d'un enfant  
Retrouver sa place de parents...

## SENIORS

Vivre sa retraite  
Accepter ses évolutions physiques  
Améliorer sa mémoire, son équilibre...

## ACTIVITES PRO

Améliorer sa qualité de vie au travail  
S'adapter au changement  
Gérer son stress  
Faire face au burn out...

## SPORTIFS

Préparation mentale  
Concentration  
Récupération...

## AU QUOTIDIEN

Confiance en soi  
Troubles du sommeil  
Gestion des phobies...

## ACCIDENTS DE LA VIE / MALADIE

Mieux vivre avec sa pathologie  
Développer son autonomie  
Mieux gérer ses douleurs, son traitement médical...

\*Ne se substitue pas à un traitement médical

## "Un temps pour soi."



### Tarifs Sophrologie :

Séance individuelle adulte	55 €
Séance individuelle étudiant	45 €
Séance collective à thème (min. 4 pers.)	12 €

Ateliers entreprises, associations, collectivités Sur devis

Possibilité de participation de votre mutuelle - renseignez vous -

- Membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie
- Formée au sein de l'Institut de Formation à la Sophrologie Catherine Aliotta (certifié RNCP)
- Certifiée aux techniques de massages Amma assis et Shirotchampi - TARA BIEN ETRE (organisme de formation référencé)

Mais aussi...

## Massages Bien-Être

Massage Amma assis 25 €  
(20 min)

Habillé(e) et confortablement installé(e) sur une chaise ergonomique, vous découvrirez rapidement les bienfaits de ce massage reconnu pour ses vertus relaxantes et énergisantes.

Les forfaits

5 Séances 115 € (au lieu de 125 €) 10 Séances 220 € (au lieu de 250 €)

Shirotchampi (50 min) 65 €  
(30 min) 35 €

D'origine Indienne, le Shirot (-tête) Champi (-massage) est un massage crânien englobant tête, nuque/cou et épaules. Relaxant et déstressant, ce soin vous apportera de nombreux bienfaits (diminution des tensions, sommeil de qualité, soulagement des migraines, mais également soin du cheveu lorsqu'il est pratiqué à l'huile...)

Un véritable voyage intérieur !

Les forfaits

5 Séances 50 min 315 € (au lieu de 325 €) 5 Séances 30 min 150 € (au lieu de 175 €)

\*Massages bien-être exclusivement Visée non thérapeutique et non médicale