

## Sophrologie Existentielle : Le courage d'être soi, ici et maintenant.

Méthode qui se réfère à l'étude de l'harmonie de la conscience pour vivre le présent pleinement.

### 4 approches fondamentales :

- La relaxation musculaire
- L'accueil des sensations corporelles
- La respiration
- La visualisation

### Exemples d'application :

Prise de conscience du langage du corps et des messages véhiculés par notre histoire  
Rétablissement, augmentation, de l'estime et de la confiance en soi  
Amélioration de la qualité du sommeil  
Gestion du stress, des émotions  
Préparation d'examens, épreuves sportives, bilans professionnels...  
Maternité : préparation à l'accouchement

**PNL** (programmation neuro linguistique) : Recherche de solutions porteuses de réussite.  
Meilleure communication avec soi, avec les autres.

Séance individuelle : 60 mn/50€

Cours collectifs : 12 €/personne (Séance découverte offerte)

## Massages bien-être \* : Voyage au cœur des sensations.

### Color of India : 50mn/60 €

Le massage Ayurvédique Abhyanga se pratique traditionnellement avec de l'huile de sésame chaude et permet un rééquilibrage énergétique.

### Sérénité des Lagons : 50mn/60 €

Le Lomi Lomi, massage hawaïen utilise des mouvements amples principalement effectués avec les avant-bras pour une détente globale, profonde et douce.

### Stone Energy : 60 mn/90 €

La chaleur des pierres de basalte transmises au corps élimine les tensions musculaires en profondeur. Les énergies vitales sont libérées, l'esprit apaisé.

### Retour à la Terre : 50mn/60 €

La réflexologie plantaire stimule les zones réflexes des pieds pour un rééquilibrage harmonieux et un mieux-être global.

### Simplement Vous : sophro-massage 50mn/60 €

« Le » massage qui vous ressemble avec vos envies et besoins du moment, renforcé par des exercices simples de relaxation et de respiration.

\* Massages à visée non thérapeutique ni médicale.

## Patty RULQUIN

Sophrologue diplômée & certification massages bien-être de l'École ElKe Coisnon à Chambéry (73)

Technicienne PNL certifiée de l'École EFPNL à Chambéry (73)

Tél : 06 99 56 94 76 / E-mail : [patty.rulquin@gmail.com](mailto:patty.rulquin@gmail.com)