



Equilibre

santé,

sérénité
plénitude
écoute
respiration
énergie
équilibre
bien-être



Conformément à la loi du 30 avril 1946 et du décret n° 60665 du 4 juillet 1960 et de l'article L489 et celui du 8 octobre 1996, **il ne s'agit nullement de massage médical ou de kinésithérapie mais de techniques de bien-être.** Les massages n'ont pas pour but d'établir un diagnostic ou de modifier un traitement médical, et ne doivent en aucun cas dispenser les receveurs d'une consultation médicale, quels que soient les symptômes, ni dispenser le traitement médical en cours.



Bien-être
Relaxation



Eric DUMAS
Sophrologue
Relaxologue

Certifié de l'Institut Cassiopée
Et centre Zheng Qi

Renseignements et rendez-vous

6 rue du Prieuré
37320 Esvres sur Indre
contact@pauzetvous.fr

09 72 13 15 38
06 03 07 71 95

www.pauzetvous.fr

L' Art du bien-être

Prenez soin de votre corps,
c'est le plus bel endroit
que vous ayez pour vivre



Sophro-Relaxation
Anmo Assis
Bien-être
Gestion du stress

Individuel

Groupe

Évènementiel

(mariage, entreprises, salons....)

Faites une pause
Et consacrez-vous un peu de temps,
Un grand moment de détente
Et de régénération intérieure
Vous attend.

*Evadez vous d'un quotidien stressant
et accédez à un bien-être supérieur...*

La Sophrologie

A. Caycedo, neuropsychiatre, est le fondateur de cette discipline. Sa définition en est « la sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence »

L'approche holistique de cette méthode (prise en compte globale, corps, psyché et environnement) permet de travailler dans un but **préventif** ou **thérapeutique**. La sophrologie, basée sur la **respiration**, permet d'**harmoniser** le corps et l'esprit.

La Sophrologie a fait ses preuves dans le traitement des maladies psychosomatiques, de même qu'elle accompagne les démarches de développement personnel et **professionnel**.

Le Anmo Assis

Le massage assis chinois tire ses techniques du An Mo Tuina. Le An Mo Tuina fait partie des cinq branches de la médecine chinoise. Dans la chine ancienne, le massage assis faisait partie de la vie quotidienne et celui-ci se pratiquait en famille.



La Sophrologie vous aidera à:

- Vous relaxer
- Vous affirmer
- Développer vos capacités de concentration et de mémorisation
- Gérer le stress et les angoisses
- Augmenter la créativité
- Activer le plaisir d'entreprendre
- Se préparer à un événement anxiogène (entretien, examen, épreuve sportive, audition, préparation à l'accouchement ou de tout autre nature...)
- Accepter un passé difficile
- Accompagner des changements de vie personnelle et/ou professionnelle
- Réaliser son développement personnel

Plus concrètement

Le massage assis chinois correspond à une suite de techniques codifiées qui part de la tête en passant par le dos, les lombaires, les épaules, les bras, les mains et les doigts. Hormis les bienfaits qu'il procure en facilitant la circulation sanguine et énergétique dans le corps, le fait que la personne massée reste habillée est un des avantages de ce massage. Il se pratique sur chaise ergonomique et dure entre 15 et 30 min.



La Sophrologie se pratique en séance individuelle ou en groupe. Assis ou allongé, on apprend à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de chaque partie du corps (de la tête aux pieds), au son de la voix du Sophrologue. Une fois détendu, il nous fait accéder aux régions supérieures de la conscience par des exercices de visualisation / concentration, différents selon les besoins de chacun.

La durée d'une séance est de 1 heure.

Individuel

Groupe

Évènementiel

(mariage, entreprises, salons...)