

HÉLÈNE BELAÏCHE

Un temps par mois, un temps pour soi...

A TELIERS MENSUELS



« Gestion du stress »

Vous avez des difficultés dans la vie quotidienne, des stress accumulés ou des problèmes récurrents qui perturbent votre équilibre...

:: QU'EST-CE QUE LA GESTION DU STRESS ?

Remettre en question nos habitudes.
Nous libérer de nos peurs.
Faire remonter nos émotions.
Rendre nos croyances limitatives conscientes.

:: POURQUOI ?

Retrouver notre liberté d'action.
Quitter notre fatigue, nous relaxer.
Remettre en question certains de nos conditionnements.
Prendre confiance en nos capacités.

:: COMMENT ?

Des exercices de centrage simples et efficaces.
Des massages de points d'acupuncture.
Des techniques de libération émotionnelle (*mise en situation, visualisation, jeux de rôle...*).

:: LES EFFETS ?

Nous occuper de nous.
Nous valoriser.
Retrouver détente et bien-être.
Augmenter l'estime de soi.

:: MODALITÉS

Le samedi matin
Horaires : 9h30 à 12h30
Tarif : 45 €
Une collation est prévue à la pause

Marseille :: Auriol
www.cfk13.com :: contact@cfk13.com
04 91 92 67 82 :: 06 60 73 64 98



HÉLÈNE BELAÏCHE

La présence à soi...

MASSAGES



« Se relaxer,
créer la libre circulation »

:: POURQUOI ?

Notre corps physique est la cristallisation de notre mode de vie. Un état de stress récurrent crée des tensions. Le massage énergétique permet d'écouter nos sensations, de rester en bonne santé et d'avoir un meilleur entretien de son corps et de son mental.

:: COMMENT ?

Un mouvement fluide et continu, un toucher juste et apaisant à l'écoute de notre ressenti permet un soulagement (*effleurages, frictions, pétrissages, percussions, vibrations*).
Ce massage est réalisé avec des huiles essentielles.

:: LES EFFETS ?

Sur la structure :
Soulage les douleurs.
Favorise l'amplitude des mouvements.

Sur l'organisme :
Apaise et calme.
Augmente la capacité respiratoire.
Améliore la circulation sanguine et lymphatique.

Sur le plan psychologique :
Augmente la valorisation et l'estime de soi.
Améliore la vision du schéma corporel.

:: MODALITÉS

Massage réalisé sur table (1h)
Consultation sur rendez-vous
Tarif : 50 €

Un forfait tarifaire est proposé en fonction du nombre de séances

Marseille :: Auriol
www.cfk13.com :: contact@cfk13.com
04 91 92 67 82 :: 06 60 73 64 98

