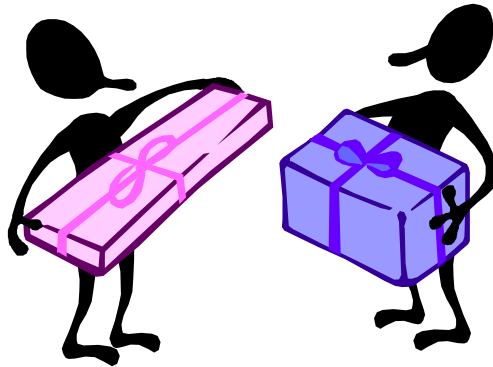


# Bien mieux dans sa peau

*Envie de vous accorder du temps ?  
Envie de prendre soin de vous ?*

*Envie de diminuer la pression ?  
Envie de vous faire plaisir ?*

*Faites vous un cadeau*



*Offrez vous la détente  
L'énergie  
Le mieux-être*

**Séances individuelles ou en groupe  
uniquement  
sur rendez-vous**

## **Catherine Le Tacon**

Infirmière Conseillère de santé  
Somatothérapeute en Sensitive Gestalt Massage®  
Master en Sophrologie caycédienne  
DU Méthodes comportementales  
Relation d'aide en gestalt

**Uniquement sur rendez-vous**

06 22 86 63 77

Adresse mail: [clt.presents@wanadoo.fr](mailto:clt.presents@wanadoo.fr)

Adresse :

**3 kerjean**

**22260 St Clet**

Site internet :

[http:// bienmieuxdanssapeau.com](http://bienmieuxdanssapeau.com)

# Le Sensitive Gestalt Massage ®

Une approche psycho corporelle par le toucher :  
Des mouvements précis, doux ou profonds, toujours  
structurants et unifiants, à l'écoute des  
messages de votre corps.

Vous pouvez en attendre :

## **Le bien-être**

à travers la détente physique et psychique.

## **Le développement de la respiration**

qui permet de relâcher les tensions et apporte de l'énergie.

## **L'augmentation**

### **de la prise de conscience de son corps**

pour être présent à ce compagnon de tous les instants souvent oublié.

## **Avoir une meilleure image de soi**

En rapport avec vos sensations et non le regard des autres.

## **L'harmonisation**

de la circulation énergétique dans le corps.

## **Une communication**

Améliorée .

Vous retrouvez votre **énergie** et le **plaisir** de vous  
sentir **bien avec votre corps**.

# La Sophrologie

Une méthode de relaxation et de développement personnel créée par le Dr Caycedo, neuropsychiatre. Après un séjour en Orient, il adapte à nos esprits d'occidentaux des techniques issues du Yoga, du Zen, du Chi Qong...

## **Nous utiliserons :**

la respiration, la relaxation, des exercices physiques simples et accessibles à tout le monde,  
la visualisation, la mémorisation.

Nous allons apprendre :

À décoder les messages de Vie de notre corps

À vivre le moment présent sans parasite

À nous débarrasser de ce qui l'encombre

À enregistrer le bon, le beau, l'agréable

## **Pour plus d'énergie**

Plus de **concentration**

Plus de **Santé**

Plus de **confiance en soi et en la vie**

Plus **d'estime de soi**

Plus d'**autonomie**

Pour améliorer son **sommeil**

Pour **se libérer** d'une dépendance

Pour **préparer** une compétition, un examen, un accouchement, une intervention chirurgicale....

Des méthodes parmi d'autres pour améliorer  
votre résistance aux diverses agressions physiques  
et psychiques de la vie quotidienne.

RENFORCER VOTRE IMMUNITE  
RENFORCER VOS ENERGIES  
RENFORCER VOTRE AUTONOMIE

- Une relaxation, une détente, une hygiène de vie.
- A titre préventif pour améliorer votre résistance au stress.
- Un accompagnement en cas de maladie ou de douleurs chroniques, ou après une intervention.
- Dans le cadre d'un suivi alimentaire pour un amaigrissement ou des troubles du comportement alimentaire.
- Une aide supplémentaire dans un cas de dépendance ou de comportement que vous souhaitez changer.
- Un complément à une psychothérapie.
- C'est un temps privilégié avec vous-même
- Une détente dans un cadre sécurisé
- Un ressourcement qui vous ouvre la porte à une solidité intérieure

## Tarifs

### L'approche manuelle :

**Sensitive Gestalt Massage (1h15) 50 €**

**Forfait : 5 séances 200 €**

### Sophrologie :

- Forfait 7 séances **en groupe**  
(5 personnes)  
A organiser suivant la demande **70 €**
- Séances **individuelles** / 7 Séances **140 €** Entretien +relaxation  
**Sans engagement séance 30 €**

Les suivis feront l'objet d'un entretien pour déterminer : votre objectif, le nombre de séances, en les adaptant à vos disponibilités.

### Prestations entreprises :

Relaxations sophrologiques , forfait 7 séances/personne,5 personnes minimum **70 €**

Prestations à domicile : possible suivant les cas