

# Prenons soin de vous

Libération des tensions, des émotions, des blocages énergétiques, confiance en soi, estime de soi, créativité, amélioration du sommeil, préparation à un évènement, à un mariage, une naissance, un divorce, un changement professionnel, ...

Christophe Battarel, sophrologue et énergéticien vous propose des séances individuelles ou des ateliers de groupe



## Séance de sophrologie

Exercices de respiration, de relaxation, visualisations positives, activation des schémas corporels et psychiques favorisant la réussite du changement désiré.



## Soin énergétique

Libération des tensions, des blocages, des émotions. Transformation des pensées négatives en positif. Réajustement corporel, spirituel et psychique.



## Qi Gong ("Tchi Kong")

Mouvements doux qui stimulent le système immunitaire, permettent un renforcement musculaire, un assouplissement des tendons, améliorent le souffle, l'équilibre, la mémoire, le sommeil, la gestion du stress et des émotions.



## Coaching individuel

Accompagnement personnalisé à la réalisation d'objectifs de mieux-être et de bonne santé, basé sur des échanges verbaux, des conseils, des exercices, des jeux de rôles, ...

**Tel: 06 13 47 96 48**