



D'origine bretonne, j'ai 43 ans et je suis une passionnée de nature ; c'est sur les sentiers morbihannais près de la Trinité-sur-Mer où je réside que je puise mon énergie.

La marche, la respiration et la méditation sont essentielles aux soins que je dispense. C'est là aussi que je trouve l'inspiration pour une autre de mes passions, la peinture. Après un parcours en tant que commerciale, mon intérêt pour les médecines alternatives m'a conduit à une reconversion professionnelle. Le fait d'avoir été en entreprise est un atout pour mieux comprendre les difficultés de mes clients quand elles sont, par exemple, liées au stress au travail. C'est là que je cherche à vous accompagner pour vous permettre de profiter pleinement de votre vie.

Déjà énergéticienne, praticienne Reiki, je deviens sophrologue.

Aujourd'hui, je partage mon activité de thérapeute entre la Bretagne et Paris. Empathique et altruiste, ma vocation est de vous aider et d'alléger vos maux par le biais de la respiration, de la méditation, d'exercices de relaxation mais aussi par les mots.

Humblement, je souhaite participer à faire évoluer les choses et vous permettre de profiter de ces bienfaits qui parlent d'eux même.

REIKI

Le Reiki est une méthode thérapeutique non conventionnelle d'origine japonaise, basée sur des soins énergétiques par imposition des mains. C'est une méthode de travail énergétique douce qui prend en compte l'individu globalement, qui aide à soigner le physique, le mental et l'équilibre émotionnel, l'individu dans sa dimension sociale, familiale, culturelle, spirituelle.



Ses vertus :

Le Reiki aide au lâcher prise du mental, à voir plus clairement les situations, à orienter sa vie. Il est bénéfique pour la confiance en soi et le dépassement de soi. Il équilibre et revitalise le corps, l'âme et l'esprit. Il favorise l'élimination du stress, de l'anxiété, de l'angoisse, des peurs, des symptômes dépressifs, des chocs émotionnels. Il régule le sommeil, les centres d'énergies, le système nerveux, le système endocrinien, le fonctionnement des organes et les mécanismes d'auto-guérison.

Il ré harmonise énergétiquement le corps, l'âme et l'esprit. Il peut travailler conjointement avec les médecines traditionnelles et alternatives.

A qui s'adresse le Reiki :

Le Reiki s'adresse à tous ceux qui souhaitent renforcer leur système immunitaire, qui veulent retrouver une plus grande énergie, qui ; conscients de problèmes dans leur vie, cherchent à les résoudre, à trouver des solutions, désirent aller mieux sur le plan physique, émotionnel ou mental.

Il vous est donc particulièrement recommandé si vous êtes atteint de douleurs ou maladies chroniques, si vous vivez une période angoissante, déprimante, si vous êtes épuisé par le stress de votre vie.

Déroulement d'une séance :

Prévoyez environ 1 heure pour un traitement complet de soin Reiki, en fonction des objectifs de la séance. Chaque séance est personnalisée et répond aux objectifs du participant. La séance commence par une relaxation pour chasser les soucis du quotidien. Vous précisez à votre praticien vos objectifs pour votre séance de traitement ou vous laissez simplement par la volonté, votre corps se guérir. Votre organisme sait ce dont il a besoin pour s'harmoniser et votre praticien sait l'écouter.

Il est important de transmettre l'énergie du soin en silence. En donnant ou en recevant le Reiki, nous pénétrons un état de conscience approfondi.

Un temps d'échange est ouvert après chaque soin.

Coût : 60€



Solenn MARTIN
Praticienne Reiki
Soins énergétiques
sophrolenn@gmail.com

06 63 41 45 27
Sur RDV
Bretagne, Paris

SOPRHOLOGIE

La sophrologie est la science de l'esprit harmonieux. Elle associe la physiologie et la suggestion mentale.

C'est une méthode psychocorporelle, qui permet de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel.



Le mental et le corps sont mis au même niveau.

La sophrologie est outil thérapeutique et un outil de développement personnel.

Elle permet de développer la conscience d'un individu à travers l'écoute de ses ressentis, de mieux se connaître, de mieux connaître son environnement et de positiver.

Elle développe le potentiel d'un individu, améliore sa condition en cas de maladie et renforce le bien-être.

Ses moyens sont la respiration contrôlée, la suggestion mentale et la détente musculaire.

A qui s'adresse la sophrologie ?

Elle est accessible à tous, de 5 à 99 ans et plus. Les exercices sont simples, faciles et adaptés à tout âge.

C'est le principe d'adaptabilité qui fait la force de la sophrologie.

Il existe 4 protocoles d'accompagnement en fonction des besoins :

- Amélioration du quotidien (stress, sommeil ...)
- Préparation mentale (examens, permis de conduire ...)
- Accompagnement d'un traitement médical
- Accompagnement de comportements pathologiques (phobie, addictions)

Déroulement d'une séance :

- Prévoyez environ 1 h pour une séance qui se déroule en 4 temps :
- Echange sur les attentes du « sophronisé »
- Pratique d'exercices de relaxation dynamique : mouvements doux associés à la respiration.
- Pratique d'un exercice de relaxation statique : assis ou allongé, après un relâchement mental des muscles du corps, visualisation d'une situation relaxante.
- Expression des ressentis et autre temps d'échange.

Coût : 60 €



Solenn MARTIN

06 63 41 45 27

