

Prenez le temps...  
...pour vous



## Sophrologie, développement personnel

70 € la séance - Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible

## Reïki

75 € la séance - Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible

## Relaxation par les pierres chaudes

83 € la séance - Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible

## Relaxation par les huiles essentielles

73 € la séance - Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible

## Réflexologie : Plantaire

73 € la séance - Forfaits : 3, 5 ou 10 séances possible

Certaines Mutuelles Santé participent au remboursement de vos séances individuelles. Aucune séance annulée moins de 48h avant ne sera remboursée.

### Lucienne LANGLET

18 allée de la Treille - 95410 GROSLAY

lucienne.langlet@kazazen.fr

www.kazazen.fr

*Sur rendez-vous uniquement !*



Web



Contact



Avez-vous  
pensé à  
votre  
bien être ?

## Bien être...

### La Sophrologie

techniques de relaxation physique et psychique pour relâcher les tensions du corps et de l'esprit.

### Le développement personnel

permet avec des exercices et des discussions, de mener à terme des objectifs.



### Le Reiki

technique d'imposition des mains sur les méridiens du corps, le Reiki diminue le stress et l'émotion, et redynamise votre potentiel énergétique.

### La Relaxation

par les pierres chaudes ou les huiles essentielles procure du bien être et permet une libération des tensions.

### La Réflexologie

technique de pression des zones reflexes du pied, correspondant aux parties du corps.

## Bienfaits...

### Ces prestations apportent :

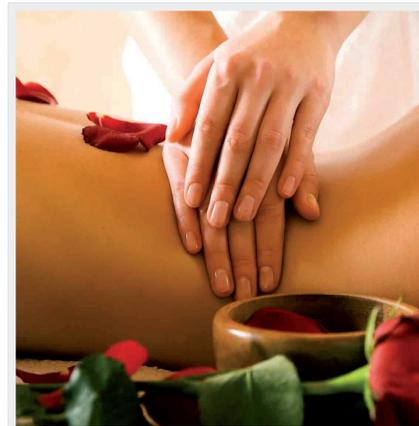
- le relâchement psychique
- la détente musculaire,
- le bien être intérieur.

### En pratique :

- debout,
- assis,
- allongé.

### Ces prestations permettent :

- de se recentrer sur soi,
- de reprendre contact avec son corps,
- d'affiner ses ressentis.

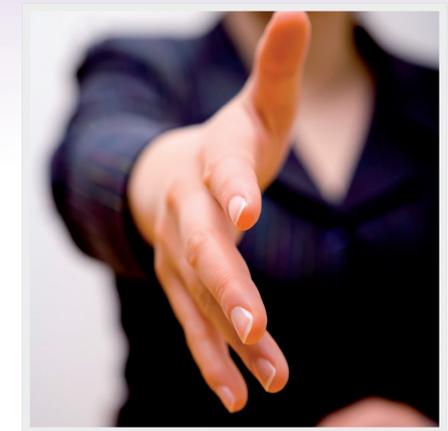


Pour la gestion du stress, ces techniques libèrent les tensions pour mieux gérer ses propres émotions, reprendre confiance et renforcer l'estime de soi.

## Séances...

### En individuelle :

- répondent généralement à une demande particulière.
- sont conseillées pour la prise en charge des « petits maux du quotidien » : stress, douleurs, examens,...



### En groupe (en entreprise):

Recherche de bien-être et de détente au sens large.

Les techniques enseignées peuvent ensuite être reproduites à la maison en toute simplicité.

