



*Sandrine Bureau*

Sophrologie  
Hypnose



Sophrologue, Praticienne en Hypnose  
LCE (Libération des chocs émotionnels)  
Aromathérapie & Fleurs de Bach

### **Espace Santé Biganos**

163 ave de la Libération à Biganos

**Tel : 06.24.16.24.25**

<http://www.letempsdunepause-sophro.fr>

Je vous propose des outils efficaces pour améliorer votre qualité de vie et votre bien-être au quotidien.

**Ma conviction : chaque individu possède en lui les ressources nécessaires pour effectuer les changements désirés et atteindre ses objectifs.**

Je m'appliquerai à vous offrir un accompagnement le mieux adapté à vos besoins, toujours à l'écoute de vos ressentis, dans un cadre de respect, de bienveillance et de confidentialité.

**La Sophrologie** est fondée sur des techniques de relaxation dans lesquelles interviennent **la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive**. Elle permet à chacun de retrouver un équilibre physique et psychologique, de développer son potentiel et d'améliorer son bien-être.

**L'Hypnose** désigne un état modifié de conscience qui nous permet d'accéder à l'inconscient afin de lever les blocages et libérer notre potentiel. C'est donc un **véritable outil de changement**.

**La LCE** (libération des chocs émotionnels) : Technique qui permet la « digestion » des chocs émotionnels, et l'élimination du vécu négatif et douloureux pour **retrouver le chemin de la sérénité**.

**L'Aromathérapie** est l'utilisation des **huiles essentielles**, substances aromatiques volatiles issues du monde végétal. Elles sont connues depuis la nuit des temps pour **leurs propriétés thérapeutiques agissant au niveau du corps et de l'esprit**

**Les Fleurs de Bach** sont connues pour leurs effets positifs sur nos émotions, solution simple et naturelle pour **retrouver un équilibre émotionnel**.

### **Au plaisir de vous rencontrer**

Je vous reçois uniquement sur rendez-vous.  
Tarif de la consultation : 55 €  
Forfait ARCA BIEN ETRE : 3 séances 125 €