



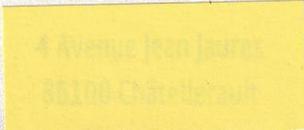
Qui suis-je?

Anciennement travailleur social, mon souhait a toujours été d'écouter et d'accompagner les personnes dans le besoin.

Forte de mes expériences et riche de toutes ces rencontres, je poursuis mon chemin auprès de tous.

C'est avec ces pratiques holistiques qu'aujourd'hui je vous propose de travailler à un mieux être et ainsi d'aller à votre propre rencontre.

Rendez-vous en cabinet



07.50.01.35.38

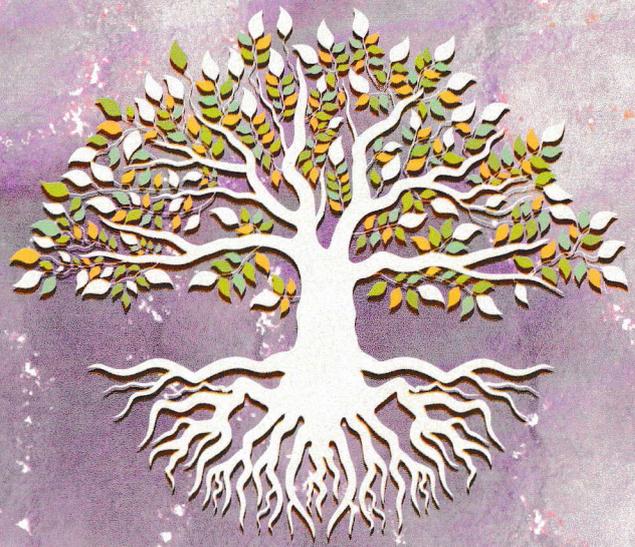
melissabethleemsophrologie@gmail.com



MéliSSA Bethléem - Sophrologue

MÉLISSA BETHLÉEM

SOPHROLOGUE



La Sophrologie

C'est quoi ?

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour retrouver bien-être et sérénité. En utilisant des techniques simples tel que la relaxation, la respiration, et la visualisation positive nous recherchons la détente et le lâcher prise.

Pour qui ?

Accessible à tous, elle s'adapte aux besoins de chacun avec des exercices simples et efficaces

Pour quoi ?

Gestion du stress
et des émotions

Sommeil

Anxiété

Phobies

Grossesse

Gestion de la
douleur

Confiance et
estime de soi

Préparation aux
examens

Le Reiki

C'est quoi ?

Technique puissante et naturelle, le reiki fait appel à l'énergie universelle de vie.

Le reiki n'agira qu'en fonction des besoins énergétiques du receveur.

Pour qui ?

Utile à tout âge, le reiki ne nécessite que votre accord pour pratiquer le soin

Comment ?

C'est par apposition des mains que le praticien transmet l'énergie à différents endroits du corps

Pour quoi ?

Relâcher les tensions

Soulager la douleur

Dissolution des
blocages énergétiques

Diminution du niveau
de stress

Amélioration de la
qualité du sommeil

Stimule le système
immunitaire

Détend le physique, le
psychique et l'émotionnel

Permet de se ressourcer
et de se recentrer

Harmonise et équilibre les
chakras