

S'écouter pour le meilleur de soi !

Fabienne RAINE

6, Rue Beethoven
44470 - CARQUEFOU
Tél. : 06.45.82.71.44
fabienne.raine@arzani.fr
www.arzani.fr



Sophrologie, Yoga-Nidra

45€ la séance individuelle de 1h00 et 15€ la séance de groupe

Réflexologie Plantaire

55€ la séance de 1h00 (forfaits possibles)

Réflexologie Plantaire, Palmaire, Faciale et Crânienne

65€ la séance de 1h20 (forfaits possibles)

Reiki

55€ la séance de 1h00 (forfaits possibles)

*Pour les Formations et Initiations Reiki, merci de consulter
mon site internet et me contacter.*

Modelage aux Pierres Chaudes

70€ la séance de 1h20 (forfaits possibles)

Modelage du Dos

60€ la séance individuelle de 60 minutes à 1h10 (forfaits possibles)

Modelage Relaxant Corps aux Huiles

60€ la séance individuelle de 60 minutes à 1h10 (forfaits possibles)

*Certaines mutuelles participent au
remboursement de vos séances.*

Sur rendez-vous uniquement.



*...vous accompagne vers
votre épanouissement !*

**Cabinet de Sophrologie,
Soins Energétiques,
& Relaxations.**

*Besoin d'un
mieux-être ?*

La Sophrologie

Méthode de relaxation dynamique, qui associe des techniques de respiration, de mouvements du corps et de pensées positives.

But : gérer les tensions du corps et de l'esprit liées à une ou des situations passées, présentes ou futures.

Le Yoga-Nidra

Méthode de relaxation mêlant techniques de respiration, relaxation et visualisation. Elle procure un état de détente profond.

But : relâcher les tensions tant physiques que psychologiques.

Modelage du Dos & Modelage Relaxant Corps aux huiles

Méthodes de soins qui permettent de libérer les tensions, éliminer le stress, la fatigue.

But : Soins qui favorisent le lâcher-prise, doux et profond à la fois. Un moment privilégié pour vous ressourcer, « souffler, respirer, relâcher... ».

Le Reiki

Méthode de soin énergétique qui utilise l'imposition des mains du praticien sur les centres d'énergies du corps du patient.

But : ré-harmoniser le corps et l'esprit, libérer les tensions physiques et émotionnelles. Renforce votre vitalité.

La Réflexologie Plantaire

Méthode de soin énergétique naturelle, qui consiste à exercer un toucher sur des points spécifiques du pied, et agir sur tout l'organisme.

But : éliminer le stress, rétablir l'équilibre, pour une meilleure qualité de vie.



À l'écoute de votre besoin,
choisissez la pratique qui
vous convient...

*Ces techniques aident à
traiter les maux bénins
du quotidien. Elles
permettent de relâcher
les tensions et les émotions
négatives, augmentent
la force vitale et amènent
une sensation de bien-être.*

*Ces prestations s'adressent
à tous, de l'enfant, l'adulte à
la personne âgée.*

*Ces techniques qui ne se
substituent en aucun cas
à un traitement médical
peuvent améliorer son
efficacité et s'avèrent très
utiles à titre préventif.*

Au cours de séances individuelles parfaitement indiquées pour :

- **Aborder une problématique personnelle** (Confiance en soi, estime de soi, phobies, addiction, retraite, chômage, deuil...).
- **Accompagner un projet**
- (Examens, concours, entretiens, grossesse,...).
- **Mieux vivre les petits tracas du quotidien** (Stress, insomnies, douleurs, fatigue, concentration, anxiété...).

**Je vous accompagne dans
l'évolution qui mène aux buts
que vous vous êtes fixés.**

Dans le cadre d'une recherche globale de relaxation, la Sophrologie et le Yoga-Nidra peuvent aussi se pratiquer en séance de groupe, à partir de 3 personnes (5 maxi).

La dynamique de groupe, les échanges et l'expérience vécue s'avèrent très efficaces et enrichissants.

*« L'essentiel n'est
pas de vivre, mais
de bien vivre »
Platon*

Arzani

met ses compétences
à votre disposition,
pour votre mieux-être !