

EQUILIBRE

MASSAGES BIEN-ÊTRE / SOPHROLOGIE
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Bonjour ! 😊

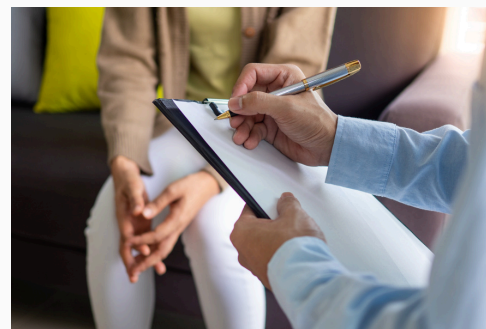
🍁 NOVEMBRE : LE MOIS OÙ L'ON RALENTIT

Novembre nous invite à entrer doucement dans une forme d'«hibernation». Les jours raccourcissent, les températures baissent et notre énergie commence naturellement à se recentrer.

C'est une période idéale pour **prendre soin de soi**, rééquilibrer le corps et apaiser l'esprit, afin d'aborder l'hiver avec stabilité, sérénité et profondeur.

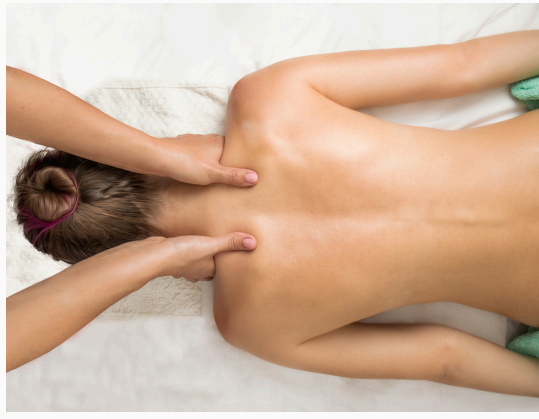
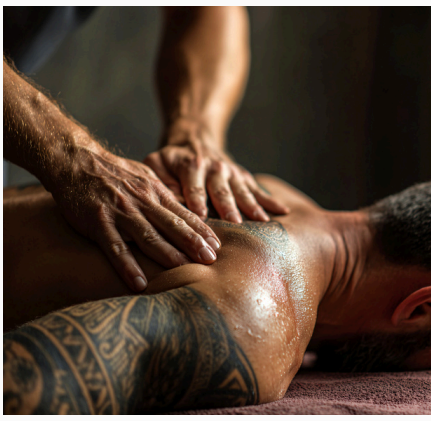
Ce mois-ci, je vous propose un focus sur **trois approches complémentaires** :

- Le **Massage Bien-Être**,
- La **Réflexologie plantaire**,
- La **Sophrologie**.



Trois portes d'entrée différentes, mais un même objectif : **harmoniser le corps et l'esprit pour mieux vivre ce temps de ralentissement.**





🌿 **MASSAGE BIEN-ÊTRE : RELÂCHER LES TENSIONS ET RECHARGER L'ÉNERGIE** 🌸

Les massages bien-être que je propose s'inspirent de traditions variées (Abhyanga, Californien, Suédois, Amma assis...) et s'adaptent à vos besoins du moment.

Ils ciblent les tensions installées, favorisent la circulation énergétique et procurent une détente profonde, durable.

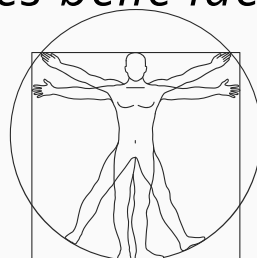
✓ **Bienfaits ressentis en cette saison :**

- Défatigue le corps, libère les tensions cervicales et dorsales
- Favorise la récupération physique et nerveuse
- Aide à mieux dormir lorsque la lumière diminue
- Permet de relâcher la pression mentale et émotionnelle
- Redonne chaleur, vitalité et confort corporel

En novembre, votre corps a particulièrement besoin d'attention.

Profitez d'un **moment suspendu**, rien que pour vous, pour alléger la charge physique et mentale.

👉 *C'est également une très belle idée cadeau 🎁 pour préparer les fêtes. ✨*





RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏE TRADITIONNELLE : RECONNECTER LE CORPS DEPUIS LES PIEDS

La réflexologie plantaire thaïe traditionnelle est un soin à la fois **tonique, précis et profondément rééquilibrant**.



- pressions rythmées du pouce,
- lissages profonds,
- mobilisations articulaires,
- utilisation d'un bâton en bois spécifique aux techniques thaïes.

Ce massage des pieds agit sur les lignes d'énergie (Sen), améliore la circulation et stimule les zones réflexes liées aux organes. Il procure une **détente globale** tout en relançant **l'énergie vitale**.

✓ **Bienfaits ressentis en automne-hiver**

- Boost de la circulation et de la vitalité
- Diminution des tensions nerveuses et du stress
- Sensation de légèreté dans les jambes et le corps
- Amélioration du sommeil et du lâcher-prise
- Soutien du système immunitaire grâce à la stimulation des zones réflexes
- Recentrage profond, idéal avant l'hiver

La réflexologie thaïe est parfaite pour cette période où l'énergie descend et se fige.

Elle apporte dynamisme et relâchement, un mélange unique que beaucoup décrivent comme :

Une détente en profondeur... qui remet tout en mouvement.





♥ SOPHROLOGIE : APAISER, SE RECENTRER, PRÉPARER L'HIVER 🌿

La sophrologie combine la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive. Elle permet de développer une présence plus sereine à soi-même et d'accueillir les émotions avec plus de douceur.

- ✓ Bienfaits ressentis en cette saison :
- Réduction du stress et de la charge mentale
 - Amélioration du sommeil
 - Clarification du mental quand les journées se raccourcissent
 - Soutien émotionnel face à la morosité saisonnière
 - Renforcement de sa stabilité intérieure

Un accompagnement idéal pour ceux qui souhaitent aborder l'hiver en **conscience**, en **douceur**, sans **s'épuiser**.





NOUVEAUTÉ



LES MASSAGES POUR ENFANTS

C'est avec beaucoup de joie que je vous annonce une grande nouveauté au cabinet : des massages bien-être spécialement conçus pour les enfants dès 6 ans, 100 % adaptés à leur sensibilité et leur rythme.



☀️ Objectifs :

- Apaiser l'agitation
- Favoriser le sommeil
- Diminuer le stress scolaire
- Renforcer la confiance corporelle
- Offrir un moment de douceur, rassurant et sécurisant



Pourquoi c'est le bon moment ?

En cette saison, les enfants ressentent aussi le ralentissement, la fatigue scolaire et parfois un trop-plein émotionnel.

Ces massages sont une bulle de calme, un moment de recentrage précieux.



👉 <https://www.bco-sophrologie.com/massagesenfants>



Nouveauté

au cabinet 76 Maréchal Leclerc

L'ÉPILATION LASER



👉 Céline CHENET,
infirmière libérale,
propose désormais
au cabinet
l'épilation au laser.
*Soins Technico-
Esthétique et Laser*

✓ Les atouts du laser :

- Résultats durables
- Traitement sécurisé par une professionnelle formée
- Séances rapides et efficaces
- Pour femmes et hommes

Cette nouveauté complète parfaitement notre volonté commune d'offrir un espace global de bien-être, au service du corps, de la confiance en soi et du quotidien.



**Réservez dès maintenant votre séance
au 06 37 98 75 93**



IDÉES CADEAUX OFFREZ UNE PARENTHÈSE DE BIEN-ÊTRE



PARCE QU'UN MOMENT POUR SOI EST SOUVENT LE PLUS BEAU DES CADEAUX.

Offrir un soin, une séance de relaxation ou un massage, c'est offrir **du temps, de la douceur, de la présence...**

C'est offrir un véritable **mieux-être**, un instant où l'on respire enfin.

Au cabinet BCO-Sophrologie à Charly, vous pouvez choisir parmi différents **bons cadeaux**, adaptés à tous les besoins, tous les âges et tous les budgets.

LES SOINS BIEN-ÊTRE À OFFRIR :

- **Séance de Sophro-Relaxation** – 45 min – 47 €

Pour apaiser le stress et retrouver un calme profond.

- **Massage Tête & Visage + visualisation** – 30 min – 35 €

Idéal pour relâcher la charge mentale.

- **Massage Amma Assis** – 20 min – 22 €

Efficace et rapide : détente express.

- **Massage Dos – Nuque – Épaules – Bras** – 45 min – 45 €

Libère les tensions du haut du corps.

- **Réflexologie Plantaire Thaïe Traditionnelle** – 60 min – 60 €

Soin revitalisant qui rééquilibre et dynamise.

- **Massage Abhyanga ou Suédois-Californien** – 60 min – 60 €

Massages complets, enveloppants et profondément relaxants.

- **Nouveau : Les Massages pour Enfants** – 30 min – 40 €

Une bulle de douceur pour apaiser, rassurer et favoriser le calme. Une idée cadeau tendre et utile.

 OFFRIR UN BON CADEAU

 INFO AU 07 44 93 20 00



UN CADEAU SIMPLE, ATTENTIONNÉ...

ET QUI FAIT VRAIMENT DU BIEN.

