



# L' ASSOCIATION REMINESSENCES

## VOUS PROPOSE

### Des séances collectives de SOPHROLOGIE

La sophrologie est une somme d'outils puissants, simples d'utilisation, dans l'inter-action corps et esprit. Elle permet l'épanouissement, le bien-être et l'harmonisation de l'individu.

Avec la respiration consciente et la détente, la sophrologie contribue à l'apaisement du corps et de l'esprit.

Chaque séance débute par un temps de relaxation dite « dynamique » avec des exercices, de respiration, de Qi Gong et de méditation. Elle se poursuit par un temps de relaxation beaucoup plus profonde, permettant à la visualisation et à la pensée positive, d'influencer notre état intérieur.

THOIRY reprise un jeudi par quinzaine 19h/20h (à partir de 09/2015)

ST JEAN D'ARVEY le jeudi 18h30/20h et vendredi 10h30/12h

BARBY un mercredi par quinzaine 19h/20h et un mardi par quinzaine 17h/18h

### Des séances individuelles (sur rendez-vous) dans les domaines suivants :

**HYPNOSE** : Tout accompagnement pouvant bénéficier d'un travail avec l'inconscient. Accès aux mémoires anciennes . Travail sur les phobies et les addictions. Aide aux personnes confrontées à la maladie en parallèle avec la médecine traditionnelle pour créer les conditions idéales propices à la guérison

**MASSAGES DETENTE/BIEN-ETRE aux huiles essentielles**

**SOPHROLOGIE** : accompagnement personnalisé et spécifique propre à la maternité, l'accouchement, la préparation aux examens de tous ordres, la préparation à une intervention chirurgicale, l'avancée sur le chemin d'un deuil, la gestion d'un stress, etc...

**SOPHRO-ANALYSE** : obtention d'une détente plus profonde permettant un travail analytique sur soi. Revenir par exemple, sur des moments difficiles de son existence, conscients ou inconscients, sur des interprétations, des schémas répétitifs, des croyances enregistrées par notre corps et nos cellules, afin de les revivre autrement, avec une autre lecture pour les interpréter différemment et s'en libérer.

La sophro-analyse permet de nous connecter à notre enfant intérieur, de retrouver nos propres ressources, de dénouer les nœuds du passé dans le présent pour libérer le futur.

**REIKI** : Technique simple et naturelle de soins énergétiques.

### **Ponctuellement, l'Association propose aussi :**

- **Des initiations** (tous niveaux confondus) **à la pratique du REIKI** .

Accessible à tous, cette pratique canalise l'énergie de Vie et la laisse s'écouler à travers les mains. Elle se pratique sur soi, les autres et tout être vivant dans chacun des règnes .

- **Deux journées dites « en conscience »** se déroulant en plein air, dans une clairière, à La Fougère. Elles permettent à chaque participant désireux de le faire, de venir bénévolement dans la plus grande simplicité et bienveillance, partager et transmettre, un savoir, une connaissance, une expérience, un vécu, une pratique, un don, etc...

Pour tous renseignements complémentaires sur ce que nous vous proposons, appelez nous sans hésiter ... nous sommes à votre écoute

ASSOCIATION REMINESSENCES

Les Crêts 73 230 THOIRY

**Martine FELIX**

04 79 28 45 62

06 69 05 18 05

[m.art.felixine@gmail.com](mailto:m.art.felixine@gmail.com)

**Cécile DONZALLAZ**

04 79 28 44 96

06 89 56 21 33

[cecile.donzallaz@gmail.com](mailto:cecile.donzallaz@gmail.com)

Sophrologues    Sophro-analystes    Formatrices REIKI  
Hypnothérapeute (Cécile)    Masseur/relaxologue (Martine)