

CONTRAT

PROGRAMME « Retrouver énergie physique et harmonie mentale » en DUO

La Réflexologie plantaire est une médecine douce ancestrale qui prend ses origines dans diverses civilisations et fut ensuite théorisée par des scientifiques Américains au début du siècle dernier. Les bénéfices de la réflexologie sont nombreux, amélioration de la circulation sanguine, des fonctions vitales, diminution des tensions musculaires, prévention des maladies et douleurs, régulation du système nerveux, et bien d'autres bienfaits tant physique qu'émotionnels.

La méditation pleine conscience est une technique élaborée par Jon Kabat-Zinn, prenant ses sources dans la méditation bouddhiste. En portant son attention sur le moment présent de façon intentionnelle et sans jugement de valeur, nous développons notre capacité à prendre du recul sur les événements du quotidien et sur les réactions automatiques de notre corps face à ces difficultés.

Inscrite dans une pratique régulière, la pleine conscience permet d'améliorer sa qualité de vie, de développer sa sérénité, de gérer ses émotions, le stress, l'anxiété et les ruminations mentales.

Un programme en 12 semaines pour équilibrer son corps et son esprit, et apprendre à maintenir cet état par la gestion des émotions.

Rencontres et contenu

- ✓ 2 séances communes d'une heure et demie
- ✓ 5 séances individuelles en réflexologie plantaire, accompagné de méditations, libération émotionnelle et sono thérapie.
- ✓ Des fiches d'enseignement et d'exercices de pleine conscience après chaque séance.
- ✓ Des fichiers audio
- ✓ Un accompagnement durant toute la durée du programme pour répondre à vos questions et vos attentes. Bilan personnalisé.

Tarif

950€ (au lieu de 1180€)

Le matériel à prévoir

- Clé USB
- Classeur

Lieu des rencontres

Cabinet Ness Harmonie – Lieu-dit Les Fromalières – 49170 Saint Martin du Fouilloux

La participation à ce programme implique votre engagement sur les 7 séances au cabinet Ness harmonie.

Inscription, tarif et règlement

Ce programme est proposé au tarif de 950€ payable jusqu'à 6 fois sans frais en espèce ou par chèque à l'ordre de Ness harmonie. Votre inscription ne sera définitive qu'à réception de votre fiche d'inscription dûment complétée, signée et accompagnée du règlement global.

Annulation ou abandon en cours de programme

En cas d'abandon de votre part pendant le programme les chèques ne seront pas restitués. Tout rdv non annulé 48h à l'avance ne sera pas reconduit, dans ce cas le fichier du programme vous sera envoyé par mail.

