
DECOUVREZ LA SOPHROLOGIE
Mieux vivre avec soi-même, dans la sérénité.
Accessible A TOUS !
Un outil formidable pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.
La sophrologie utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.
Une méthode pour vivre en harmonie et développer la connaissance de soi.
Je suis une sophrologue diplômée.
Membre de la chambre syndicale de la sophrologie.
Chambre Syndicale de la Sophrologie
L'INSTANT ... Z
Prendre du temps pour soi, s'o
temps d'arrêt pour lâche
• Massage Habillé (sur vêtements)
• Massage aux huiles essentielles bi
• Massage au Monoï bio de Tahiti
• Rélexologie Plantaire
• Massage visage
• Massages Minutes
* Pour les femmes enceintes à partir de 4 m
Sur Rendez-vous
Déplacement à domicile UNIQUE
Maternité et personnes à mobili



Les différentes techniques de massage, peuvent vous aider à soulager les maux tels que les migraines, les douleurs, les raideurs musculaires, les crampes, les tensions nerveuses, l'atrophie des muscles des personnes immobilisées, à mobilité réduite.
Les toxines accumulées sont évacuées, apportant une souplesse des mucles et une détente totale.



L'INSTANT ... ZEN

Nathalie Sanraivant
8 rue de l'église
70130 Frétigney
Tel 06 41 49 96 21





En entreprise.
Maternité.
Confiance en soi.
Réappropriation de son corps.
Gestion du sommeil.
Dépasser sa timidité.
Scolarité et examens.
Sport et concentration.
Burn out, stress.
Gestion de la douleur.
Positiver.
Bien-être.

L'INSTANT ... ZEN
Nathalie Sanraivant
8 rue de l'église
70130 Frétigney
Tel 06 41 49 96 21

Déplaceme
uniquemen
Personnes
réduite.