

## SOINS

### SOINS ÉNERGÉTIQUES

**APPRENEZ À VOUS RELAXEZ !**

Des énergies qui ne circulent plus de façon fluide peuvent entraîner des troubles de la santé et du moral.

**Le soin énergétique va faciliter les flux énergétiques, afin de stimuler les capacités innées de rééquilibrer que chacun(e) possède.**

### SHIATSU

**LA SANTÉ ET LA VITALITÉ**

D'origine japonaise, le SHIATSU, par des **pressions des doigts sur les méridiens d'acupuncture**, restaure l'équilibre corporel et mental.

Il contribue à **l'harmonie du corps et de l'esprit.**

### SOPHROLOGIE

**ÉPANOUISSEMENT DU POTENTIEL PERSONNEL**

**Technique occidentale de relaxation et de connaissance de soi**, qui permet de révéler **ses tensions et ses blocages et de les dépasser.**

Fondée sur des **exercices de respirations et de gestion de la pensée**, elle aide à dominer les sensations de douleur, à diminuer le stress.

### CONSTELLATIONS FAMILIALES

Les constellations familiales mettent à jour les relations cachées de notre histoire familiale et nos difficultés personnelles et professionnelles.

Elles montrent la façon dont nous sommes inconsciemment prisonniers de nos attaches au clan par une loyauté familiale invisible.

## MES OBJECTIFS

Cet ensemble de techniques contribue à **lutter contre le stress**, la fatigue et favorise votre **équilibre physique et psychique.**

Je rééquilibre mon **énergie vitale** pour faciliter la relance de mes processus d'**auto-guérison.**

Il agit sur la **globalité de l'être** dans ses dimensions physique, affective, mentale et spirituelle.

**Pour tous, débutants et confirmés**



Les cours sont dispensés par Christine Videgrain, éducatrice sportive diplômée, référencée par l'ARS (Agence Régionale de Santé) et la DRJSCS (Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale).

### MON OBJECTIF

Créer de la valeur dans vos vies personnelles, vos relations inter personnelles, vos pratiques professionnelles.

### COMMENT

A partir d'intentions posées en Conscience sur des états d'Être positifs, on prend conscience de son corps et du pouvoir libérateur de son esprit.

## Harmonie & Bien-Être



**Transformez votre vie grâce au yoga !**



Santé et bien être par le yoga

**HATHA YOGA**

Postures statiques du yoga

**ADI VAJRA SHAKTI YOGA**

Yoga de l'Être

**YOGA DU SON**

La puissance vibratoire du son

**YOGA SANTÉ**

Soulager le corps et l'esprit

Soins et méthodes thérapeutiques douces

**SOINS ÉNERGÉTIQUES**

**SHIATSU**

**SOPHROLOGIE**

**CONSTELLATIONS FAMILIALES**

## SANTÉ ET BIEN ÊTRE PAR LE YOGA

### HATHA YOGA

POSTURES STATIQUES DU YOGA

### ADI VAJRA SHAKTI YOGA

YOGA DE L'ÊTRE

### YOGA DU SON

LA PUISSANCE VIBRATOIRE DU SON

### YOGA SANTÉ

SOULAGER LE CORPS ET L'ESPRIT



#### VENEZ

- Explorer et ressentir la conscience de votre être profond dans toutes ses dimensions : spirituelle, mentale, émotionnelle, énergétique, physique.
- Favoriser la respiration de toutes ces dimensions et l'intégrer dans l'action simple au quotidien.
- Guérir et évoluer par la puissance du son.
- Poser des mouvements en conscience pour se libérer.
- Enchaîner des postures pour façonner son corps.



#### A L'ÉCOUTE

- Des adultes et des enfants atteints d'obésité, de diabète, de cancer ... pour soulager.
- Des femmes enceintes désireuses de vivre en harmonie leur grossesse et d'aborder sereinement leur accouchement.

## ASSOCIATION Harmonie & Bien Être

- Association Loi 1901 -

Accueille toute personne  
de tout âge désirant :

- Travailler sur elle-même
- Stimuler l'énergie vitale
- Favoriser sa bonne santé physique et mentale

Enfants • Adolescents • Adultes  
Sport handicap • Sport santé

Possibilité de cours à domicile  
Cours particuliers ou collectifs  
Collectivités  
Comité d'entreprise



## AUX PORTES DE TOURS ET DE SAINT PIERRE DES CORPS



S'adresse à **toute personne**, quel que soit son âge, qui **souhaite améliorer son mieux-être** tout en complétant efficacement un éventuel traitement médical.

**Alors n'hésitez plus  
prenez contact !**

christinevidegrain@orange.fr  
www.harmonie-bien-etre37.fr

**06 07 70 81 26**

14, rue Marceau (Entrée av Jean Bonnin)  
37700 Saint Pierre des Corps