

Prêtat Mieux Être



Animatrice en Relaxation

Enfants, Adolescents, Adultes

Je prends soin de vous en vous guidant vers
une relaxation musculaire de tout votre
corps.

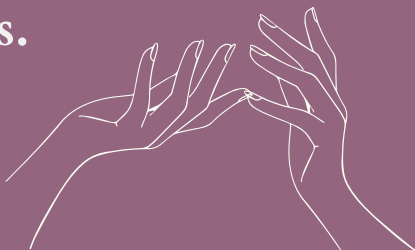
Une détente complète et profonde pour un
lâcher prise Corporel et Mental.

Accompagnante en Relation d'Aide

Vous vivez une situation difficile? Vous êtes
confus? Perte de confiance en soi?

Doutes, stress, Angoisses, Peurs?

Je vous accompagne avec bienveillance et
écoute pour vous aider à retrouver un Mieux
Être dans tous les domaines et reprendre
votre vie en mains.



Prêtat Mieux Être



RELAXATION EN GROUPE

Contrôle respiratoire
Musculaire progressive
Méditation

Groupe à partir de 2
à 5 personnes
en cabinet

Groupe à partir de
5 à 10 personnes
en Entreprise
établissement
scolaire
Association, CE

Possibilité de
partenariat

Tarif : 20 € la
séance grpe d'1
heure par pers



RELAXATION EN INDIVIDUEL

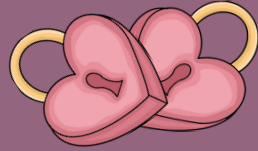
Contrôle respiratoire
Musculaire progressive
Méditation
Visualisation
Training autogènede
Schultz
Psychosensorielle de
Vittoz

Tarif : 30 € la
séance d'1 heure
en individuel

☎ 06.73.98.31.11

📍 18 rue du Calvaire
77480 Fontaine-Fourches

@ pretatmieuxetre@orange.fr



RELATION D'AIDE

Reprendre Confiance
en soi
Améliorer ses
relations avec les
autres

Identifier et Apaiser
les blessures
inconscientes
Apprendre à accepter
ses émotions
Canaliser ses peurs,
angoisses, stress
Lâcher prise
Accompagnement
dans une épreuve
difficile

Tarif : 50 € la
séance d'1 heure
en relation
d'Aide