

LES FORFAITS

LE FORFAIT ZEN - 80€

Des techniques vous sont proposées pour vous permettre de prendre de la distance par rapport à vos émotions et de vous recentrer sur vous-même.

Le forfait Zen se compose de:

- un entretien individuel avec une psychologue
- un atelier « se centrer sur le souffle »
- un atelier « se centrer sur le corps »
- un atelier « se centrer sur les pensées et les émotions »

LE FORFAIT RELAX - 80€

Envie de découvrir la technique du Watsu, d'approfondir des méthodes de détente corporelle et de faire une pause lors d'un entretien avec l'une de nos psychologues cliniciennes?

Le forfait Relax est fait pour vous! Il se compose:

- d'une séance individuelle de Watsu (relaxation en eau thermale)
- d'un entretien individuel avec notre psychologue clinicienne
- de 2 séances de relaxation collective

Forfaits combinés Zen + Relax: 135€ (au lieu de 160€)

LES SOINS UNITAIRES

Séance individuelle

ENTRETIEN AVEC UNE PSYCHOLOGUE

Entretien avec une psychologue clinicienne dédié à l'émergence de la parole, à l'expression de vos maux dans un cadre thérapeutique où règne une écoute neutre et bienveillante. Lors de cet entretien strictement confidentiel, vous pourrez verbaliser vos difficultés et ainsi aborder vos problématiques personnelles avec davantage de recul afin de retrouver un mieux-être.

38€ la séance / 90€ les 3 séances - Séance de 45mn

WATSU

Exercices de respiration, d'éirements en surface et de relaxation dans l'eau en vue d'atteindre un état de détente profonde et de découvrir l'expression de son corps en milieu aquatique.

38€ la séance - Séance de 30mn

Séance collective

APPRENDRE A SE RELAXER

Apprendre à se relaxer par des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre dans la vie quotidienne peut contribuer à améliorer notre bien-être et notre santé.

Vous découvrirez des méthodes de détente corporelles grâce à la concentration sur les perceptions sensorielles et au balayage corporel. Vous pratiquerez également des méthodes de détente mentale grâce à des techniques de visualisation positive.

18,50€ la séance / 47€ les 3 séances - Séance de 45mn