

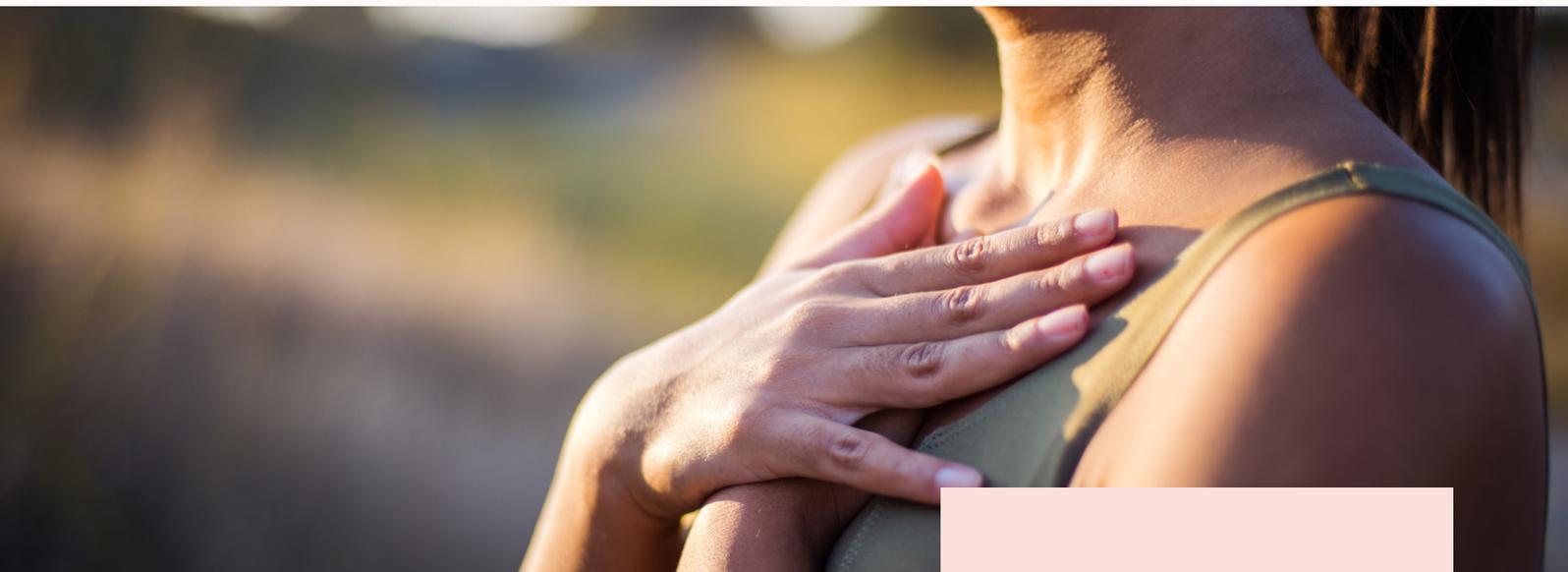
# SOPHROLOGIE ET HUILES ESSENTIELLES

La sophrologie se suffit à elle-même pour accompagner les personnes dans leurs problématiques mais se détendre, pas si simple en réalité. Découvrez une approche complémentaire qui fonctionne.

PAR MARINE



# SOPHROLOGIE ET HUILES ESSENTIELLES



La sophrologie est souvent présentée comme une démarche simple avec des outils simples et faciles. Pourtant laisser parler son imagination, se concentrer, engager son attention peuvent s'avérer bien plus complexes.

Les enfants arrivent de l'école, les adultes du travail, de journées effrénées. Accepter de changer de rythme, de ralentir alors qu'il ya des devoirs, un dossier sur le feu, une urgence...n'est pas facile.

La respiration est un outil formidable qui permet de lever bon nombre de blocages mais couplé à une huile essentielle ou une synergie adaptée : vous ouvrez une porte pour les amener à lâcher le mental, se concentrer sur la respiration et l'odeur.

Les huiles essentielles sont un tremplin : le travail est plus rapide les odeurs ouvrent le champ des possibles.

Une approche complémentaire pour les aider à se détendre.

# EN PRATIQUE



## EN INDIVIUEL

Demander si la personne veut travailler avec des huiles essentielles pures.

Vérifier si contre-indication (très simple à usage olfactif).

Associer l'odeur au cours de l'exercice en lien avec l'émotion (ex. : travail sur la charge mentale : mélange adaptiv).

Retour expérience très positif : "la respiration leur a fait du bien mais l'huile essentielle les a aidé à lâcher le mental, et à se concentrer.

## EN GROUPE :

Approche similaire.

Associer une synergie / huile essentielle à la thématique de la séance.

## CREER UN ANCRAGE

Associer une synergie à une émotion.

Un outil qu'ils peuvent utiliser à la maison, au bureau, dans la voiture au quotidien.

Une complémentarité pour accompagner la gestion du stress, l'anxiété, la nervosité, la déprime, la tristesse, l'angoisse...

# ADULTES & ENFANTS



## ADULTES :

Une large sélection d'huiles essentielles et de sublimes mélanges à usage aromatique, cosmétique ou alimentaire (nombreux tests et conformes à la réglementation européenne).



Des mélanges spécialement conçus pour accompagner les émotions .

## ENFANTS :

EXCLUSIF : des mélanges spécialement conçus pour les tout-petits (dès 3 mois) déjà dilués dans une huile végétale appropriée sous forme de roll-on. Les roll-on ont un bouchon coloré pour aider l'enfant à être autonome.

A associer avec des autocollants émotions et tous les outils que vous utilisez.

Une large sélection d'huiles essentielles pures et de mélanges.

Formats flacons ou applicateurs à billes

Conformité avec la réglementation européenne

Gamme exclusive enfants sécuritaire et adaptée.

# POURQUOI ME CONTACTER ?



Je vous propose une rendez-vous visio (zoom)  
pour échanger :

- sur cet outil qui a déjà séduit de nombreux sophrologues et autres professionnels du bien-être. Répondre à vos questions.
- sur ce qu'il peut vous apporter : satisfaction de voir les personnes à la fin de la séance plus détendues, vous constituer un complément de revenus.
- de découvrir le laboratoire avec lequel je travaille : qualité, sécurité, bienveillance.
- et toute information utile !

PRENEZ VOTRE  
RENDEZ-VOUS  
MAINTENANT



JE RESERVE

# A propos DE MOI!

Maman d'une petite fille  
Anciennement fiscaliste internationale  
Conseillère bien-être  
Professeure de yoga certifiée



J'ai exercé dans les plus grands cabinets d'avocats internationaux, managé des équipes, travaillé avec des européens, américains, asiatiques...Le décalage horaire, le rythme effréné m'ont amené à ma limite. J'ai cherché un échappatoire en débutant le yoga, en m'intéressant à ma consommation, mon alimentation...Puis j'ai choisi de me former et de démarrer une nouvelle façon de vivre en accord avec mes valeurs. Aujourd'hui j'interviens en entreprise et auprès des particuliers en alliant yoga, respiration, méditation, huiles essentielles, compléments naturels. Je travaille dans un réseau de 300 personnes et développe mon réseau composé de divers professionnels (ostéopathe, naturopathe, MTC, sophrologue, métier petite enfance, thérapeute...). Accompagner, révéler, globalité raisonnent en moi. Satisfaire les clients / élèves / patients est ma priorité et vous ?

PRENEZ RENDEZ-VOUS  
: 30 MINS (OFFERT)

[JE RESERVE](#)



[www.essya.fr](http://www.essya.fr)

[marine@essya.fr](mailto:marine@essya.fr)

[@essya\\_yoga](https://www.instagram.com/essya_yoga)

