



les cinq sens



Enfin une solution pour **l'insomnie chronique**

Avec une approche corps-esprit

Vous avez des problèmes d'insomnie et vous
cherchez à retrouver un sommeil réparateur ?



Virginie Crouy

Infirmière de formation, je me suis formée à l'hypnose et au shiatsu pour accompagner des personnes dans une approche corps-esprit. Je pratique le yoga et la méditation depuis plus de 20 ans et j'anime des ateliers sur des sujets de développement personnel.

Pour cette expérience, je vous propose des séances de shiatsu avec un protocole adapté pour rétablir les équilibres énergétiques et apaiser le sommeil



Perrine Louichon

Sophrologue, j'accompagne les personnes qui souffrent de leur stress et de troubles du sommeil pour qu'elles retrouvent une relation apaisée à leur travail et dans leur vie

Pour cette expérience, je vous propose un travail sur les comportements à favoriser pour le sommeil, vos croyances limitantes à twister et des exercices de sophrologie

Nous vous proposons une collaboration inédite pour expérimenter une approche unique sur 6 semaines afin de vous permettre de retrouver des nuits paisibles !



Combiner shiatsu et sophrologie

Une solution holistique à une problématique
de longue durée

Nous vous proposons un accompagnement complet et intense pour vous aider à retrouver un sommeil apaisé:

- ☺ Début mi mai 2024
- ☺ 6 séances à raison de 1 par semaine dans chaque discipline: sophrologie et shiatsu
- ☺ Un tarif adapté pour vivre cette expérimentation unique sur les 6 semaines
- ☺ Séances de sophro à faire depuis chez vous en visio les jeudis après-midi
- ☺ Séances de shiatsu à faire dans la roulotte des 5 Sens à Veauche (horaires à convenir)
- ☺ 25€ la séance de 45mn par semaine dans chaque discipline (soit 12 séances au total)

**Un bilan sera réalisé au préalable
et en fin de parcours thérapeutique**

**Si vous êtes intéressé.e, merci de nous contacter directement:
Virginie Crouy : 06 09 42 40 67 - Perrine Louichon : 06 34 93 29 47**