



Relaxologie et Massage

Au bien-être du corps et
de ôesprit

CELINE BELLEPERCHE



Bienvenue

Qu'est ce que la relaxologie

Pratiquée en individuel ou en groupe, la relaxologie est une méthode douce qui invite à se recentrer sur soi à travers la conscience corporelle, la respiration et la visualisation. Elle vise à apaiser le mental, relâcher les tensions et favoriser une reconnexion profonde à soi-même.

Dans un quotidien souvent rythmé par le stress et les obligations, nous avons tendance à nous oublier. Le rôle du relaxologue est alors d'accompagner chacun vers une meilleure gestion de ses émotions et une meilleure connaissance de soi.

Une méthode complète et personnalisée

La relaxologie est une approche globale du bien-être qui puise dans différentes disciplines telles que la sophrologie, la respiration, la méditation, l'hypnose ou encore l'art-thérapie.

Lors des séances, qu'elles soient individuelles ou collectives, le relaxologue s'adapte aux besoins spécifiques de chacun. Son objectif est d'aider la personne à mieux gérer son stress et ses émotions tout en la guidant vers une meilleure compréhension d'elle-même.

Bien qu'il puisse être perçu comme un accompagnant thérapeutique, le relaxologue n'est pas médecin et doit, si nécessaire, orienter vers un professionnel de santé compétent.



Les bienfaits de la relaxologie

En rééquilibrant le corps et l'esprit, la relaxologie contribue à un mieux-être global. Elle permet notamment de :

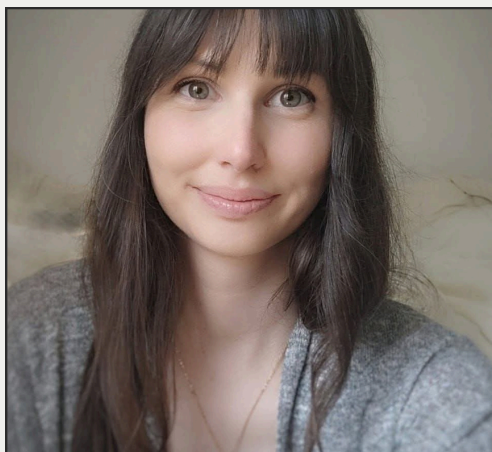
- Diminuer les tensions musculaires, le mal de dos et certains troubles digestifs,
- Améliorer la qualité du sommeil et réduire la sensation de fatigue,
- Gérer le stress et les émotions avec plus de sérénité,
- Développer une meilleure écoute et une meilleure connaissance de soi.

Le relaxologue accompagne ainsi la personne dans une démarche de mieux-être, en favorisant le lâcher-prise, la confiance en soi et la reconnexion intérieure.

Contre-indications

La relaxologie n'est pas adaptée aux personnes en état d'inconscience, ni à celles souffrant de troubles dissociatifs, psychotiques ou de pathologies cardiaques sévères.

Qui je suis et mon approche



Je m'appelle Céline, je suis relaxologue et praticienne en massage crânien assis.

Avant cela, j'ai travaillé pendant trois ans dans l'aide à la personne — une expérience précieuse qui m'a appris l'écoute, la bienveillance et l'attention aux besoins de chacun.

Depuis toujours, j'éprouve le besoin profond d'accompagner, de soutenir et d'apporter du réconfort. C'est tout naturellement que je me suis tournée vers la relaxologie et le massage crânien, deux pratiques qui invitent à la détente, au lâcher-prise et à la reconnexion à soi.

Lors de mes séances, j'aime mêler détente, créativité et expression personnelle. Selon le moment, cela peut passer par l'écriture, la création ou d'autres formes d'exploration sensible — un véritable espace d'écoute et de ressourcement, où chaque personne peut simplement être.

Je suis également autrice du livre jeunesse Balaam. À travers les mots et la poésie, j'aime transmettre des émotions, des valeurs et des sensations, éveiller l'imaginaire et toucher le cœur. Cette même sensibilité se retrouve dans mes accompagnements, où l'écoute, la douceur et la bienveillance sont au centre de mon approche.

Séance découverte

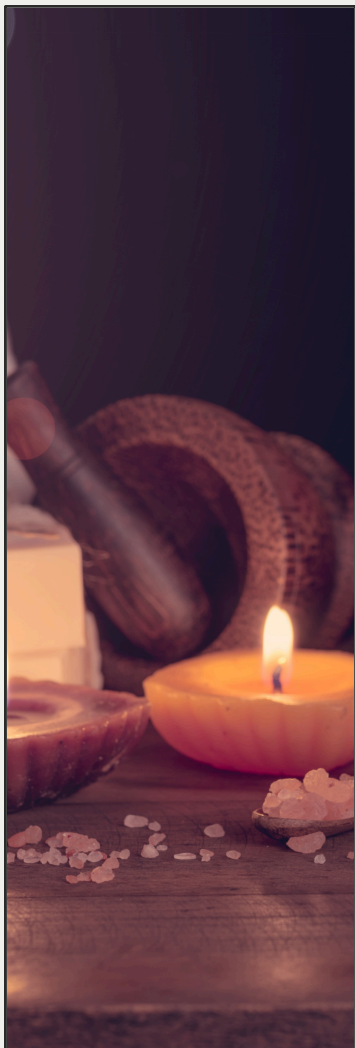


La séance découverte est une première approche de la relaxologie ou de la méditation .

Elle permet de faire connaissance, d'échanger sur vos besoins et vos attentes, et de découvrir concrètement le déroulement d'une séance en plus cours

Ce temps d'expérimentation vous offre l'occasion de ressentir les bienfaits d'une détente profonde, de relâcher les tensions et de vous recentrer sur vos sensations.

Schultz



La relaxologie avec la méthode Schultz repose sur l'auto-suggestion pour atteindre un état de relaxation profonde. En séance à distance, vous êtes guidé(e) par la voix et les instructions précises, vous permettant de relâcher les tensions physiques et mentales depuis le confort de votre domicile.

Idéal pour : la gestion du stress, l'amélioration du sommeil, la détente musculaire.

pourquoi suivre 6 séances ?

Une seule séance procure une détente immédiate, mais pour des effets durables, il est recommandé de suivre un cycle de 6 séances.

- Apprentissage progressif : À chaque séance, de nouvelles autosuggestions sont introduites pour approfondir la relaxation.
- Installation des bienfaits : Plus on pratique, plus le corps et l'esprit intègrent naturellement les réflexes de détente.
- Gestion du stress et des émotions : Avec le temps, cette méthode devient un outil efficace à utiliser en toute autonomie.
- Effet durable : La relaxation devient plus naturelle et les tensions se dissipent plus rapidement.

Méditation

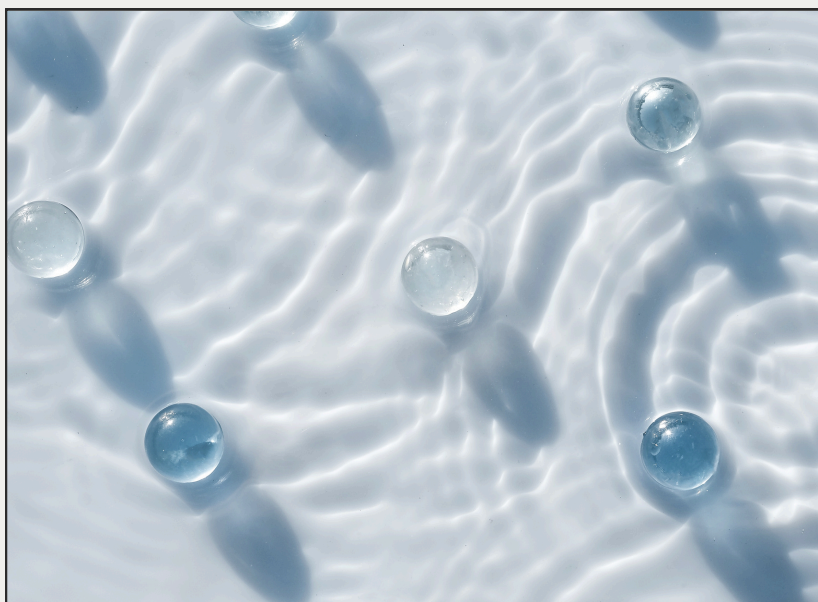
La méditation permet d'apaiser l'esprit et d'améliorer la gestion des émotions en revenant à l'instant présent. En séance à distance, vous êtes guidé(e) pas à pas pour vous recentrer et vous détendre profondément.



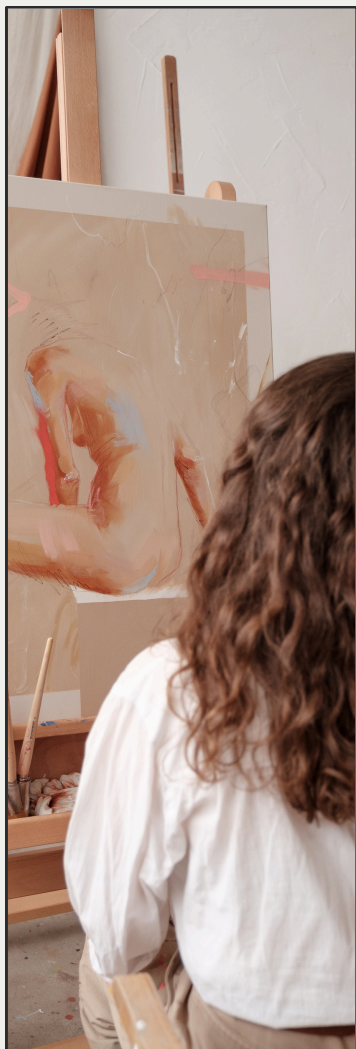
Suivi en Relaxologie

Le suivi en relaxologie permet d'allier différentes méthodes de détente en fonction de vos besoins, de votre problématique. Chaque séance est personnalisée pour vous aider à relâcher les tensions, mieux gérer vos émotions et retrouver un équilibre durable.

Idéal pour : réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, renforcer la confiance en soi, favoriser la gestion des émotions, prévenir l'épuisement.



Atelier



Ateliers de relaxologie et bien-être
Chaque atelier propose un moment complet de détente, divisé en trois parties :

Massage – pour relâcher les tensions et se reconnecter à son corps

Relaxologie – exercices de respiration et de recentrage pour apaiser l'esprit

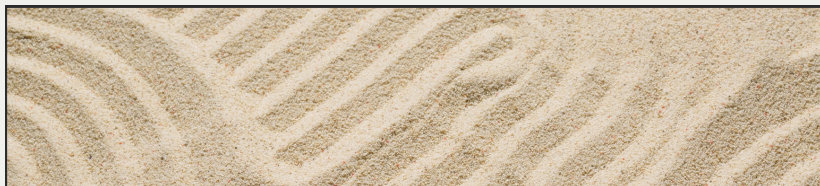
Mouvement simple – gestes doux et accessibles pour améliorer la souplesse et la circulation

Où peuvent se dérouler les ateliers ?

- Dans les entreprises intéressées
- Dans les maisons de retraite sur Angers et alentours
- Chez des particuliers
- Dans tout espace accueillant pouvant recevoir un petit groupe pour un moment de détente

💡 Si vous êtes intéressé(e), un devis peut être réalisé sur demande pour organiser l'atelier dans le lieu de votre choix.

Programme



Apprendre à dire non et à s'écouter

Un parcours de 5 séances d'une heure pour mieux poser ses limites, gagner en confiance et apprendre à s'écouter sans culpabiliser. Chaque séance vous accompagne pas à pas vers plus de sérénité, grâce à des exercices pratiques de relaxation, de respiration et de recentrage.

Séance 1 : Prendre conscience

- Identifier pourquoi il est difficile de dire non
- Prendre conscience des « oui » automatiques
- Transformer les croyances limitantes en phrases positives

Séance 2 : Les croyances qui m'empêchent de dire non

- Explorer les croyances personnelles qui freinent l'affirmation de soi
- Exercices pratiques pour les reformuler positivement

Séance 3 : Besoins et limites

- Identifier ses besoins et poser ses limites
- Écouter les signaux du corps et les émotions

Séance 4 : Culpabilité et confiance

- Comprendre la nature de la culpabilité et les pensées associées
- Exercices pour renforcer la confiance en soi

Séance 5 : Le non efficace

- Apprendre à dire non avec confiance
- Savoir garder son non malgré la pression et la réaction des autres

💡 Séance de suivi (optionnelle)

- Pour renforcer les acquis et ajuster sa pratique au quotidien

Massa cranien Assis



Le massage crânien assis permet de relâcher les tensions, d'apaiser l'esprit et de favoriser un profond sentiment de bien-être. Vous profitez d'un moment de détente ciblé et ressourçant.

Idéal pour :

Soulager les tensions musculaires, réduire le stress, améliorer la circulation sanguine et favoriser la détente mentale.

Contre-indications :

- Troubles neurologiques ou dermatologiques sévères du cuir chevelu.
- Hypotension : certaines pressions peuvent légèrement diminuer la tension.

tarifs :

Séance découverte (25 min) → 15€

◆ Relaxologie – Méthode Schultz (35 à 40 min) →

1 séance : 30€

6 séances: 171€

◆ Méditation guidée (25 à 30 min) → 25€

◆ Suivie de relaxologie Avec différentes méthodes de relaxation.

1 séance : 40€ -1 h

◆ Massage crânien assis (15 à 20 min)

1 séance : 18€

◆ Programme j'apprend a dire non : 40€ la séance -
Forfait 5 séances →95€

Me contacter

celinerelaxologue@gmail.com

<https://celinerelaxologue5.wixsite.com/relaxologie>

06-77-24-49-29

Merci

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce catalogue.

La relaxologie est une invitation à ralentir, à écouter son corps et à retrouver l'équilibre entre le mental et les émotions.

Puissiez-vous y trouver le bien-être, la sérénité et la reconnexion à vous-même que vous recherchez.

Avec bienveillance,

Céline

celinerelaxologue@gmail.com

<https://celinerelaxologue5.wixsite.com/relaxologie>

06-77-24-49-29