



# Sophrologue diplômée RNCP Praticienne en Reiki et Shiatsu

Géraldine Danjon

☎ : 06 64 03 68 86

✉ : [mieuxvivre.sophro@gmail.com](mailto:mieuxvivre.sophro@gmail.com)

💻 : <https://sophro-mieuxvivre.fr>

💻 <https://univers-chakras.fr>

A domicile secteur Mandelieu-Cannes -Antibes  
Ou en cabinet de soins à Mandelieu et Cannes



## La Sophrologie... *thérapie relaxante et positive !*

La Sophrologie est une approche thérapeutique qui permet de retrouver un état d'équilibre entre le corps et l'esprit. En développant une conscience plus positive, vous adoptez une attitude plus sereine et confiante face à la maladie et la vie en générale.

## Le Reiki... *soin énergétique et rééquilibrant !*

Le Reiki Usui est une technique douce de soin énergétique par apposition des mains qui permet de dissoudre les blocages et de réharmoniser les déséquilibres au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel.



## Le Shiatsu ... *art du bien-être préventif !*

Le Shiatsu a une approche relaxante qui consiste à exercer des pressions digitales sur des points d'acupuncture. En rééquilibrant les énergies Yin et Yang, vos tensions nerveuses, mentales et musculaires se libèrent et l'énergie vitale recircule librement.

Lâcher prise sur le stress

Gestion des émotions

Trouble du sommeil

Gestion des douleurs

Développer ses performances mentales ou physiques

Soulager les maux du quotidien

Redécouvrir une nouvelle vitalité

Accompagnement d'un traitement médical (maladies inflammatoires, cancer, pathologies mentales, auto-immunes, troubles ou suivi post-opératoire...)