

# MASSAGE & SOPHROLOGIE

## Qui est-elle ?

Sandrine Doczekalski



Après 15 ans dans la mode, Sandrine connaît une épreuve qui l'amènera à un questionnement profond qui modifie son **lien au corps**, à **soi**, à **l'autre** et au **monde**.

Nait alors le besoin d'aider chaque être humain à s'ouvrir vers une nouvelle perspective intérieure.

Elle décide de devenir "**Patient partenaire**" en Mission d'Accompagnement du patient en Parcours de Cancérologie (Sorbonne).

Elle est également formée à la Sophrologie et Relaxologie pour mieux appréhender son enveloppe corporelle et ses émotions.

## Que fait-elle ?

### Massage relaxant

Il se pratique dans un cadre **apaisant** avec une musique relaxante.

Le massage relaxant est réalisé sur l'ensemble du corps. Il se pratique avec des huiles pour permettre des **manoeuvres douces**, afin de dénouer les tensions sans ressentir de gêne ni douleurs. Il se reçoit après une courte discussion pour mieux adapter le soin et les zones du corps sur lesquelles insister.

Tarif : 70€ - 1h / 90€ - 1h30

### Accompagnement sophrologique

En séance individuelle, l'intention des séances & exercices est personnalisée afin que la personne accompagnée puisse atteindre un **objectif précis**. La pratique de la sophrologie est un ensemble de techniques simples et faciles pour répondre aux besoins de gestion du stress, **bien-être** et confiance en soi liée à tout évènement de la **vie quotidienne**.

Tarif : 60€ la séance (55 min)

## SEANCE

Au cabinet le lundi & mercredi  
Sur RDV : 06.87.45.84.23  
sandrine.doczelakski@gmail.com  
+ d'infos : positive-kingdom.com