



Où cours-tu ?

Et si tu prenais le temps de revenir à toi ?



ÉPHÉLISE

Un voyage sensoriel et symbolique pour renforcer tes racines, retrouver ta boussole intérieure et avancer dans une direction qui te ressemble.

Programme en 4 séances incluant des techniques d'ancrage, des pratiques corporelles (réflexologie, massage) et énergétiques.

UN CHEMINEMENT PROGRESSIF, OÙ CHAQUE ÉTAPE NOURRIT LA SUIVANTE

01 HONORE TES RACINES

Retrouver ton ancrage, renforcer ton sentiment de sécurité et poser des fondations solides.

Réflexologie plantaire • Rituels d'enracinement • Méditation guidée

02 RENFORCE TON TRONC

Développer ta stabilité intérieure, renforcer ta confiance malgré les mouvements de la vie.

Massage aux huiles essentielles • Reconnexion au corps • Pratiques de recentrage

03 OUVRE TON CŒUR

Faire circuler ta sève intérieure, accueillir tes émotions et te reconnecter à ce qui nourrit ton élan de vie.

Réflexologie palmaire • Pratiques d'ouverture cœur et intuition • Trouver ton Ikigai

04 RAYONNE DANS TON UNITÉ

Célébrer ton cheminement, reconnaître tes ressources et accueillir toutes les parts de toi pour grandir avec confiance.

Bilan du parcours • Réconciliation intérieure • Méditation d'harmonisation

TÉMOIGNAGES

Ils et elles ont vécu Sève & Sens

Des chemins singuliers, une même invitation à revenir à soi. Ce programme doux t'accompagne à ton rythme, pour retrouver tes propres racines, ton équilibre et ton élan de vie.

RETROUVER SON ANCRAGE

Françoise

« Sève & Sens m'a permis de retrouver une sérénité profonde, une reconnexion avec mes racines et mes valeurs. Un véritable temps pour soi et un espace de lâcher prise. »

INTUITION · CRÉATIVITÉ · CORPS ET COEUR

Anna

« Une expérience unique qui mêle accompagnement corporel et introspection. J'ai renoué avec ma créativité, mes valeurs et mes messages intérieurs grâce à la création de mon arbre de vie. »

BOUSSOLE INTÉRIEURE

Mathilda

« Ce programme était l'occasion de me recentrer sur moi-même, de mieux comprendre ce qui fait sens dans ma vie, mes besoins et leur importance. Une reconnexion profonde à ce qui me nourrit. »

DOUCEUR · APAISEMENT · VITALITÉ

Capucine

« Un accompagnement très humain, où l'on se sent écouté sans jugement. Les séances m'ont permis de relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et me reconnecter à moi-même. »

CONFIANCE & RECONNEXION

Alexandre

« Une véritable parenthèse de reconnexion. Au fil des séances, j'ai appris à mieux m'écouter, accueillir mes émotions avec bienveillance et renforcer mes racines intérieures. »

UN CHEMIN DE TRANSFORMATION

Louison

« Ces séances ont été un vrai tournant dans mon cheminement personnel. J'ai pu reconnecter des éléments de mon histoire, comprendre certains schémas et retrouver une clarté intérieure. »

TARIF

250€ pour les 4 séances individuelles. Livret inclus.
Paiement en 4 fois.

RYTHME

1 séance par mois
Durée : 1h15 à 2h

LIEU

Cabinet MassOsteo
Chalonnnes-sur-Loire

CONTACT

Lise Beltzung, réflexologue
06 50 28 07 03
contact@ephelise.fr