

Au miroir du bonheur

NATUROPATHIE :

APPROCHE HOLISTIQUE
FAVORISE L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL
FAVORISE L'ÉQUILIBRE MENTAL
ORIENTÉE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
ENCOURAGE LE MOUVEMENT
VISE A RENFORCER LE MOUVEMENT
INTERVIENT EN PRÉVENTIF
NE REMPLACE PAS UN MÉDECIN



WWW.AU-MIROIR.DU-BONHEUR.COM
AUMIROIRDUBONHEUR@OUTLOOK.COM

Au miroir du bonheur

SOPHROLOGIE :

RÉDUIRE LE STRESS, LE TROUBLE DE L'ANXIÉTÉ
VAINCRE SES PHOBIES, PULSIONS, ADDICTIONS
ACCOMPAGNER DANS LES ÉTAPES DE LA VIE : EXAMEN,
ENTRETIEN D'EMBAUCHE...
DIMINUER L'IMPACT DES TRAITEMENTS MÉDICAUX
RESTAURER L'IMAGE DE SOI
RETROUVER UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE
DÉVELOPPER SON POTENTIEL

RETROUVEZ ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ AVEC LA SOPHROLOGIE PAR :

LES TECHNIQUES DE RELAXATION
LA VISUALISATION POSITIVE
LES EXERCICES DE RESPIRATION
LA DÉTENTE PROFONDE



WWW.AU-MIROIR.DU-BONHEUR.COM
AUMIROIRDUBONHEUR@OUTLOOK.COM

Au miroir du bonheur

NATUROPATHIE :

1ÈRE SÉANCE :
TARIF : 120 \$ POUR UNE SÉANCE DE 60 MINUTES,
INCLUANT L'ÉTUDE DU FORMULAIRE DE SANTÉ ET DE CONSENTEMENT

SÉANCES SUIVANTES :
TARIF : 100 \$ POUR UNE SÉANCE DE 60 MINUTES

FORFAITS ET OFFRES SPÉCIALES :
FORFAIT DE 3 SÉANCES DE 60 MINUTES POUR 360 \$

SOPHROLOGIE :

1ÈRE SÉANCE :
TARIF : 120 \$ POUR UNE SÉANCE DE 60 MINUTES,
INCLUANT L'ÉTUDE DU FORMULAIRE DE SANTÉ ET DE CONSENTEMENT

SÉANCES SUIVANTES :
TARIFS : 30 \$ POUR UNE SÉANCE DE 30 MINUTES
60 \$ POUR UNE SÉANCE DE 60 MINUTES

FORFAITS ET OFFRES SPÉCIALES :
FORFAIT DE 3 SÉANCES DE 60 MINUTES POUR 120 \$



WWW.AU-MIROIR.DU-BONHEUR.COM
AUMIROIRDUBONHEUR@OUTLOOK.COM



Elsa Pothin

Naturopathe & Sophrologue



www.au-miroir-du-bonheur.com



aumiroidubonheur@outlook.com



514-346-8769