

Noëlle Bienaimé, coiffeuse à domicile,
vous propose aussi **sophrologie** et **massages ayurvédiques**.

Engagée au service des personnes depuis 22 ans à travers la coiffure à domicile, Noëlle Bienaimé lance un complément à son activité : **sophrologie** et **massages ayurvédiques**.

A compter du 15 Mars 2023, prenez rendez-vous et laissez-vous dorloter dans le cocon bien-être qu'elle vient d'aménager à son domicile, au 4 impasse de la scierie à Saint Amand sur Sèvre.



- « Noëlle, pourquoi cette nouvelle orientation à ton activité ? »
- « Depuis 22 ans, je côtoie des personnes chez elles, dans leur quotidien ; je prends soin d'elles avec la coiffure. Ce contact de proximité depuis si longtemps, très propice à la confiance, m'a donné envie d'aller plus loin dans les soins à leur apporter ; je souhaite aider ceux/celles qui le désirent à se sentir mieux, à vivre plus sereinement, à se projeter vers un futur positif ».

La **sophrologie** aide à renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer son bien-être et son autonomie psycho émotionnelle, et atteindre une meilleure qualité de vie (*gestion du stress/anxiété, gestion des émotions, qualité du sommeil, confiance en soi, lutte contre la douleur...*).

Ce sont des exercices de relaxation dynamique, de concentration et de contraction-décontraction musculaire, tous basés sur la respiration.

Lors des séances, Noëlle vous aide à maîtriser ces exercices ; vous vous relaxez et relâchez votre mental pour atteindre un état de conscience proche du sommeil. Puis, l'écoute d'histoires personnalisées vous fait toucher du doigt les clés de votre bien-être en lien avec votre parcours.

Formée à la sophrologie pendant 6 mois (octobre 2022 à Mars 2023) à [l'institut de Formation de Catherine Aliotta](#) à Angers, Noëlle a également suivi une formation aux massages ayurvédiques à [l'école de soins massages capillaires AJD'sens](#) à Vallet.

Elle vous accueille chez elle sur rendez-vous, du lundi au vendredi (sauf le mercredi après-midi).

Contact : Noëlle Bienaimé – 4 impasse de la scierie – 79700 Saint-Amand-sur-Sèvre - Tel : 06 87 01 59 13

Les séances s'adressent à toute personne adulte qui s'y engage dans une démarche volontaire, initiée par et pour elle-même.

- « Lors d'une première séance, la personne exprime les raisons qui l'amènent à la sophrologie, je vérifie avec elle que ça l'aidera et que ce sera suffisant, et si oui, nous recherchons ensemble le meilleur cadre possible. Un protocole personnalisé est déterminé en fonction de ses besoins, disponibilités et possibilités. 10 à 12 séances de 1 heure sont préconisées, mais ça sera adapté à chacun(e).

Ça peut être pour une préparation mentale à des examens, à la prise de parole en public, pour soutenir la préparation à l'accouchement, pour mieux appréhender et vivre des traitements thérapeutiques liés à des maladies, phobies, post-sevrages, etc. Attention, en aucun cas il ne s'agit de se substituer à la médecine ou aux spécialistes de ces domaines ! C'est un accompagnement à devenir plus autonome dans la gestion des émotions liées à des parcours singuliers ».

Les **massages ayurvédiques** sont un prolongement de la compétence coiffure de Noëlle ; ce sont des massages indiens qui permettent d'éliminer les tensions nerveuses et musculaires et qui favorisent le lâcher prise et la relaxation, pour améliorer la circulation de l'énergie dans le corps.

Noëlle vous propose des massages ayurvédiques de la tête, avec écoulement d'huile chaude. Un shampoing relaxant est inclus à la séance de 1 heure. Son doigté expert vous aidera à vous évader au cours d'un moment chouchouté, rien que pour vous.

