



## Ô Cœur de Soi

Prendre soin de soi à Besançon

*J'ai à cœur de vous accompagner vers un mieux-être, par un retour au cœur de soi, en passant par le corps.*

*Prendre soin de soi, c'est faire des pauses régulières dans nos vies trop pressées, où nous devons faire face à trop de sollicitations, trop d'injonctions et où finalement nous nous oublions.*

*Le soin énergétique, le massage, ou le yoga permettent de reprendre contact avec la vie qui circule en nous : sentir dans son corps les effets d'un soin, d'une pratique de yoga pour connecter à cette partie de notre être que nous avons souvent tendance à dénigrer, voire rejeter.*

*Prendre soin de soi, c'est comme ouvrir une porte vers un mieux-être, un état physique, mental, émotionnel, et/ou spirituel qui nous correspond. C'est pourquoi j'ai choisi de vous proposer plusieurs pratiques, afin que chacun puisse choisir ce qui lui convient.*

*Je m'appelle Sabine BOULANGER.*

*Mon univers, c'est cette bulle à offrir à toute la personne que vous êtes, des instants pour revenir vers votre Être, en toute simplicité, pour laisser s'exprimer toutes les parts de vous même, à travers les soins énergétiques, les massages et le yoga.*

*Passer par le corps est devenu pour moi une évidence. Le corps peut raconter tellement si on prend le temps de l'écouter. Le corps enregistre, imprime. Le corps communique, exprime, nous fait ressentir, libère. Le corps fait partie d'un tout, fait partie de nous, de notre histoire, de qui nous sommes.*

*En prendre soin est essentiel à notre mieux-être. Le respecter et l'accompagner. Le laisser s'exprimer et l'écouter. Faire corps avec lui.*

*Pour être mieux dans sa peau.*

*Le corps est pour moi une porte d'entrée. Que ce soit en le touchant physiquement lors d'un massage, ou à distance lors d'un soin énergétique, ou en dirigeant le mouvement lors de pratiques de yoga, on peut atteindre d'autres plans de notre Être et venir toucher nos blessures, douleurs, pensées, émotions, façons d'être....*

*Mes pratiques ont une vocation holistique, c'est-à-dire qu'elles prennent en compte toutes les parts de notre Être. Nous sommes un tout composé d'un corps physique, de pensées, d'émotions, de nos histoires, de notre inconscient, de notre âme..., un mélange de ce que nous voyons avec nos sens et de tout ce qui se joue sans que notre conscience intervienne. Je vous accompagne pour prendre soin de vous, pour vous aider à prendre conscience et/ou libérer de ce qui doit l'être, pour aller vers un mieux-être au quotidien.*