

## LES SÉANCES DISPONIBLES

### SERENITY WELLNESS

Un large choix de séances variées faciles à utiliser sur les temps de pause classiques pour le détenteur ou quotidien mais aussi pour faire un travail intensif préparatif pour sentir mieux doublement.

### LES AMBIANCES IMMERSIVES

Quatre familles d'ambiances visuelles et sonores à choisir en fonction de vos envies et de votre ressenti :

-  **CONTENU MER** pour l'évasion et la détente
-  **CONTENU NATURE** un paysage dans le réel recourant
-  **CONTENU CIEL** pour l'abstraction et la déconnexion
-  **CONTENU ANIMAUX** pour l'attention et la douceur

### LES GUIDAGES THÉMATIQUES

Pour se faire du bien, explorer son potentiel ou tout simplement méditer ou s'évader pour se détendre :

-  **RESPIRATIONS**
-  **STRESS**
-  **MENTAL**
-  **CORPS**
-  **CRÉATIVITÉ**

## DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT

Votre établissement vous propose des séances de relaxation immersive pour combiner bien-être du corps et de l'esprit

### VOS SÉANCES DU SOINS

- 10 min / 15 € par personne
- 15 min / 20 € par personne
- 20 min / 25 € par personne

### VOTRE OFFRE EXCLUSIVE

5 séances achetées  
= 1 séance offerte  
(quelle que soit la durée)

### VOTRE ÉTABLISSEMENT

Au Temps des Amours  
325 rue du moulin  
01450 BOLOZON  
06 18 94 25 70

Membre de plus et obtenez vite vos séances !

## SERENITY RELAXATION

vous présente



## LES BIENFAITS DE LA RELAXATION IMMERSIVE

Le Bien-Être est en vous



## C'EST QUOI SERENITY ?

Serenity est un concept unique de relaxation pour rechercher un réel bien-être physique et mental

### L'ALLIANCE DE LA SOPHROLOGIE ...

Les séances Serenity utilisent les pratiques de relaxation et de sophrologie en proposant des exercices de respiration et des guidages vocaux thématiques pour le bien-être du corps et de l'esprit.

### ... ET DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE ...

Les ambiances visuelles et sonores sont conçues à la fois d'une immersion dans des paysages naturels, de bruits et d'une musique légère qui vont stimuler les émotions et la conscience de soi et catalyser les bienfaits de la séance.



EXPERIENCE IMMERSIVE

### ... AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE !

La Relaxation Immersive permet de déconnecter très rapidement, de lâcher prise et de pouvoir même sur des temps très courts (de 5 min) apporter des bienfaits (assants en matière de détente, de gestion du stress et de bonne humeur !)

## POURQUOI ÇA MARCHE ?

Serenity utilise des méthodes reconnues et leur donne une nouvelle dimension grâce à la technologie

### VOTRE RÉSERVOIR DE BONHEUR

Le stress cible spécifiquement les axes du cerveau impliqués dans la coordination de la cognition & des émotions.



Comptée plus nos émotions, l'hippocampe agit sur l'humeur et participe à l'adaptation à l'environnement et aux leçons apprises également lié à la prise de décision.

En stimulant ces axes avec des pensées positives vous allez chasser les émotions négatives, vous allez apprendre à être dans l'instant, à être "présent" de vos émotions et de vos pensées plutôt que d'être royal devant et vous allez commencer à planifier des solutions.

### VOTRE BULLE DE DÉCONNEXION

Grâce au casque et à l'expérience immersive, les séances de relaxation sont plus efficaces et plus faciles : en se projetant, votre cerveau va se mettre un état positif et sera plus réceptif aux bienfaits des guidages !

## LES BIENFAITS DES SÉANCES

Un catalogue varié pour utiliser la relaxation immersive régulièrement et ressentir des bienfaits durables

### UN TEMPS POSITIF POUR SOI

Pas toujours facile de prendre une "mini" pause et de pouvoir remonter à utiliser Serenity pour être dans une bulle, pour se mettre en mode "focus" et pour se détendre et s'évader positivement !

### CHANGEZ VOS HABITUDES

Les séances sont complémentaires et peuvent être combinées entre elles sur la durée pour des résultats et des bienfaits durables. En reprenant progressivement à changer vos habitudes indésirables, vous pourrez retrouver sérénité et attitude positive. Découvrez tous les bienfaits nos parcours de séances ...

### VOTRE OUTIL ANTI-STRESS

En agissant sur vos symptômes de stress (gestion des émotions, confiance en soi, respect à prendre de recul...) et sur ses conséquences dans votre vie de tous les jours (sommeil, douleur, anxiété...), Serenity est une solution efficace et ludique pour se sentir mieux dans sa vie personnelle mais aussi professionnelle !

Votre corps, votre esprit, votre pouvoir de changer et de se sentir mieux !

