

## **Avant une première séance**

**Avant une séance**, il peut être nécessaire de prendre contact, pour un échange d'informations.

Appelez-moi, pour un rendez-vous dans lequel vous pourrez préciser vos attentes, et je pourrai vous expliquer comment je travaille. Ainsi vous pourrez choisir la séance qui vous convient le mieux au moment où nous nous rencontrons. Je vous encourage à prendre un peu de temps pour mieux répondre à vos besoins ! Ce premier échange peut se faire par téléphone, par Zoom, ou en présentiel.

Au cours de la séance de massage ou de Reiki, si je vous interpelle par **votre prénom**, ce n'est pas par familiarité ! C'est pour entrer en contact à un niveau subtil, plus ou moins conscient, de votre être. Notre prénom nous est personnel et nous accompagne tout au long de notre vie...

Il n'y a pas de règle, chacun de nous est différent. Chacun a **son propre rythme**, qui dépend aussi de la vie que nous menons. Il y a des périodes où cette aide de la **somatothérapie** est davantage nécessaire. Quand on est bousculé, stressé, et que l'on a l'impression que tout s'agite autour de soi, sans répit. Il est temps alors de s'offrir cette **pause bienfaisante**, avec l'aide d'un(e) somatothérapeute. Pour **se retrouver**, positivement...