

Relaxez, Rechargez, Rayonnez

Je me libère  
avec la  
relaxothérapie



Nathalie  
CRESPO

## se libérer avec la relaxothérapie

La relaxothérapie chez soi est bien plus qu'un moment de détente : c'est une méthode pour cultiver durablement votre sérénité. Les lunettes PSIO sont à la fois une technologie simple et innovante, elles vont pouvoir vous accompagner vers un état de calme intérieur, même au cœur des défis du quotidien.

## Votre espace, votre sérénité

Dans le confort de votre domicile, chaque séance de relaxothérapie est conçue pour vous offrir un moment d'apaisement profond et poser les bases d'un bien-être qui se prolonge bien après la fin de la session. Vous serez guidé(e) pour créer une ambiance propice à la relaxation et pour semer en vous les graines du changement pour une solution durable de vos soucis.

Une approche personnalisée pour votre bien-être : Avec les lunettes PSIO, bénéficiez de programmes adaptés à vos besoins spécifiques dans six domaines clés : gestion du stress, lutte contre la dépression, arrêt du tabac, perte de poids, amélioration du sommeil, et développement personnel.

## Chaque programme a été conçu pour cibler précisément vos objectifs :

- ✓ **Perte de poids : Soutenez vos efforts avec des séances qui agissent sur les comportements alimentaires et encouragent une meilleure gestion des émotions.**
- ✓ **Arrêt du tabac : Renforcez votre motivation et surmontez les envies grâce à des sessions qui vous aident à gérer les émotions liées au sevrage**
- ✓ **Sommeil : Profitez de programmes conçus pour apaiser l'esprit et vous aider à retrouver un sommeil réparateur.**
- ✓ **Dépression : Stimulez doucement votre humeur et votre énergie avec des programmes lumineux et sonores étudiés pour restaurer un équilibre émotionnel.**
- ✓ **Stress : Apprenez à relâcher les tensions et à retrouver une sérénité durable grâce à des séances apaisantes.**
- ✓ **Développement personnel : Explorez vos capacités et libérez votre potentiel avec des séances qui favorisent la concentration et la clarté mentale.**

Ensemble, nous sélectionnerons les programmes les plus adaptés à vos besoins, afin de maximiser leur impact tout en respectant votre rythme et votre environnement."

# VOTRE PROGRAMME

## Perte de Poids, Liberté Retrouvée

Tout en vous relaxant profondément, apprenez à faire confiance à votre esprit inconscient pour sortir des influences négatives, prendre de nouvelles directions et trouver un sens nouveau. Retrouvez le plaisir de prendre votre temps pour manger sainement, en faisant le plein de satisfactions. larguez les amarres des mauvaises habitudes, des aliments toxiques, de la "grignote" et des compulsions. Laissez votre inconscient faire le bon tri ! Apprenez à prendre de la distance et retrouvez la joie de vivre .

Perte de poids	Pause lumière	Zen Premium	Évasion Prestige
<b>35 minutes</b> de relaxothérapie pour tester les lunettes PSIO et bien comprendre leur fonctionnement .			
<b>Bilan</b> et analyse de votre prise de poids ou de non perte de poids.			
<b>Choix des 3 programmes</b> qui seront intégrés au lunettes PSIO . Les 3 programmes seront adaptés et personnalisés selon votre bilan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se libérer du sucre</li> <li>• Emotion et appétit</li> <li>• Le yoga de la table</li> <li>• Changer d'esprit et de silhouette</li> </ul>			
<b>Conseils d'optimisation</b> des lunettes psio.			
<b>Complément phytothérapie et aromathérapie:</b> actif végétal "brûle graisse" + synergie d huile essentielle.			
<b>Conseils en naturopathie</b> en visio pour optimiser votre perte de poids avec des conseils nutritionnels .			
30 jours de séance individuel chez vous	160€	190€	250€

# VOTRE PROGRAMME

## Arrêt du Tabac, Emancipez-Vous

ce programme constitue une aide psychologique très puissante lorsque le désir de fumer se fait sentir. Moment de profonde détente pour temporiser la nervosité et enfin Arrêter de fumer. Le complément de phytothérapie kudju est une aide précieuse .l'allié des deux est la clé vers la réussite pour une vie sans tabac

Arrêt du tabac	Pause lumière	Zen Premium	Évasion Prestige
<b>35 minutes</b> de relaxothérapie pour tester les lunettes PSIO et bien comprendre leur fonctionnement .			
<b>Bilan</b> et analyse de votre prise de poids ou de non perte de poids.			
<b>Choix des 3 programmes</b> qui seront intégrés au lunettes PSIO . Les 3 programmes seront adaptés et personnalisés selon votre bilan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêter de fumer</li> <li>• Ne pas reprendre la cigarette</li> <li>• Se libérer des accoutumances</li> <li>• Libre sans tabac</li> </ul>			
<b>Conseils d'optimisation</b> des lunettes psio.			
<b>Complément phytothérapie et aromathérapie:</b> actif végétal kudju + synergie d huile essentielle.			
<b>Conseils en naturopathie</b> en visio pour optimiser votre arrêt du tabac avec des conseils pour gérer les manques et retrouver des habitudes saines.			
30 jours de séance individuel chez vous	160€	190€	250€

# VOTRE PROGRAMME

## Sommeil : Retrouver le Contrôle de Vos Nuits

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité.

Sommeil	Pause lumière	Zen Premium	Évasion Prestige
<b>35 minutes</b> de relaxothérapie pour tester les lunettes PSIO et bien comprendre leur fonctionnement .			
<b>Bilan</b> et analyse de votre prise de poids ou de non perte de poids.			
<b>Choix des 3 programmes</b> qui seront intégrés au lunettes PSIO . Les 3 programmes seront adaptés et personnalisés selon votre bilan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'endormir</li> <li>• S'endormir aux jardins des dieux</li> <li>• Hypno-sleep</li> <li>• Sleep</li> </ul>			
<b>Conseils d'optimisation</b> des lunettes psio.			
<b>Complément phytothérapie et aromathérapie:</b> actif végétal passiflore+ synergie d huile essentielle.			
<b>Conseils en naturopathie</b> en visio pour optimiser votre programme sommeil avec des conseils nutritionnels et physiologique .			
30 jours de séance individuel chez vous	160€	190€	250€

# VOTRE PROGRAMME

## Évoluez, Libérez Vous du Stress

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité.

Stress	Pause lumière	Zen Premium	Évasion Prestige
<b>35 minutes</b> de relaxothérapie pour tester les lunettes PSIO et bien comprendre leur fonctionnement .			
<b>Bilan</b> et analyse de votre prise de poids ou de non perte de poids.			
<b>Choix des 3 programmes</b> qui seront intégrés au lunettes PSIO . Les 3 programmes seront adaptés et personnalisés selon votre bilan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher-prise</li> <li>• Gestion du stress</li> <li>• Zen attitude</li> <li>• Se libérer l'esprit</li> </ul>			
<b>Conseils d'optimisation</b> des lunettes psio.			
<b>Complément phytothérapie et aromathérapie:</b> actif végétal valériane+ synergie d huile essentielle.			
<b>Conseils en naturopathie</b> en visio pour optimiser votre programme stress avec des conseils personnalisés.			
30 jours de séance individuel chez vous	160€	190€	250€

# VOTRE PROGRAMME

## Retrouver la Joie de Vivre

Ce programme va permettre à votre esprit de retrouver ses pouvoirs magiques et de mettre de la couleur ce qui nous entoure. Il vous aidera à ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... Pour retrouver enfin la joie et sourire à la vie. L'écoute répétée mais à chaque fois un peu particulière de ce titre aide les esprits en panne de gaieté et de belle visions.

Stress	Pause lumière	Zen Premium	Évasion Prestige
<b>35 minutes</b> de relaxothérapie pour tester les lunettes PSIO et bien comprendre leur fonctionnement .			
<b>Bilan</b> et analyse de votre prise de poids ou de non perte de poids.			
<b>Choix des 3 programmes</b> qui seront intégrés au lunettes PSIO . Les 3 programmes seront adaptés et personnalisés selon votre bilan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher-prise</li> <li>• joie de vivre</li> <li>• di--gérer les traumatismes</li> <li>• Retrouver la joie de vivre</li> </ul>			
<b>Conseils d'optimisation</b> des lunettes psio.			
<b>Complément phytothérapie et aromathérapie:</b> actif végétal valériane+ synergie d huile essentielle spéciale DEPRESSION.			
<b>Conseils en naturopathie</b> en visio pour optimiser votre programme dépression avec des conseils personnalisés.			
30 jours de séance individuel chez vous	160€	190€	250€

# VOTRE PROGRAMME

## Epanouissement : Libérez Votre Force Intérieure

Grâce au pouvoir des lunettes PSIO vous accédez, en quelques minutes, à votre HAVRE DE PAIX personnel quand vous le désirez et où que vous soyez ! Les enregistrements vous permet de créer votre espace de plénitude et d'acquérir la technique pour vous induire un profond sentiment de paix et de bien-être .

Stress	Pause lumière	Zen Premium	Évasion Prestige
<b>35 minutes</b> de relaxothérapie pour tester les lunettes PSIO et bien comprendre leur fonctionnement .	✓	✓	✓
<b>Bilan</b> et analyse de votre prise de poids ou de non perte de poids.	✓	✓	✓
<b>Choix des 3 programmes</b> qui seront intégrés au lunettes PSIO . Les 3 programmes seront adaptés et personnalisés selon votre bilan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêter le temps</li> <li>• Visualiser son havre de paix</li> <li>• di--gérer les traumatismes</li> <li>• Absorbent l'énergie vitale</li> </ul>	✓	✓	✓
<b>Conseils d'optimisation</b> des lunettes psio.	✓	✓	✓
<b>Complément aromathérapie</b> : 5 ml de la synergie relaxation + flacon de 30 ml Yuman pour diffuseur		✓	✓
<b>Conseils en naturopathie</b> en visio pour optimiser votre programme avec des conseils personnalisés en alimentation pour faire le plein de vitalité .			✓
30 jours de séance individuel chez vous	160€	190€	250€



Nathalie  
CRESCO

**LA VILLA TARNIER**  
PARKING GRATUIT

60, av. du Maréchal  
Maunoury 28000 Chartres

**ESPACE ZEN**  
PARKING GRATUIT

28, rue Taugourdeau  
28170 Tremblay les villages

Tel. : 06.79.93.89.77

[contact@nathalie-crespo.fr](mailto:contact@nathalie-crespo.fr)

[www.nathalie-crespo.fr](http://www.nathalie-crespo.fr)