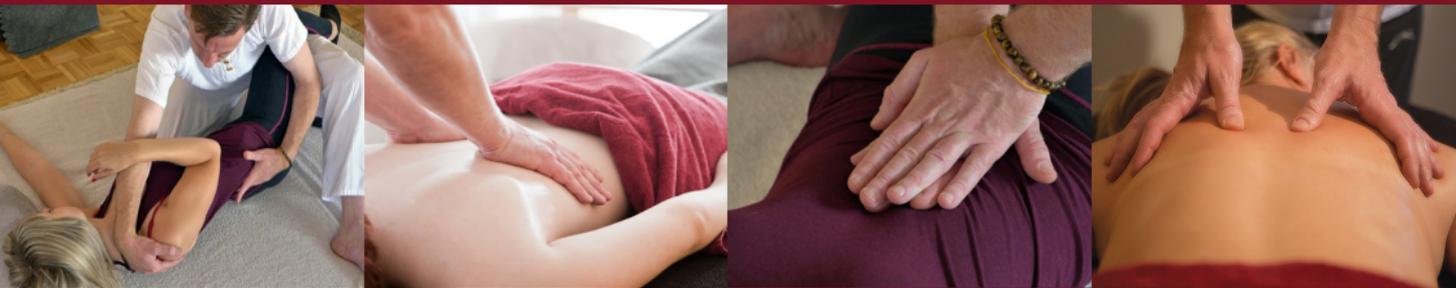


Se reconnecter à son corps dans la détente, mieux se connaître !



**Edward Crabbe**  
Thérapeute psycho-corporel  
Sophrologue - Masseur bien-être

Consultation : à Forest chez Vitalité Zen,  
à Wavre chez Dynamic-psy et à domicile

0474 03 02 06 - [info@vitalitezen.be](mailto:info@vitalitezen.be)  
<https://www.vitalitezen.be>

Sur rendez-vous



## La sophrologie dynamique®

Vous avez des difficultés à gérer votre stress, vos douleurs ? Vous souhaitez apaiser votre mental ou préparer un événement important ?

Grâce à des exercices de respiration, de détente musculaire, de relaxation, vous vous sentirez mieux dans votre corps et votre esprit.

Grâce à la sophrologie dynamique®, je vous initierai à la pratique d'un outil simple, utilisable au quotidien afin de découvrir vos propres ressources intérieures, de mieux utiliser votre potentiel et stimuler votre développement personnel.

## Le massage

Prendre du temps pour soi, s'offrir une pause, un temps d'arrêt, lâcher prise, se relaxer... Nous en avons tous besoin avec la vie effrénée que nous menons dans notre société hyper-performante.

Plus qu'un moment de détente, le massage permet de décontracter, de relaxer le corps comme l'esprit et d'améliorer la qualité du sommeil.

Je vous propose différents types de massage habillé ou non : le thaï yoga massage sur futon ou sur table, le massage suédois, le massage aromatique, le massage assis.

**Edward Crabbe** Thérapeute psycho-corporel - Sophrologue - Masseur bien-être - [www.vitalitezen.be](http://www.vitalitezen.be)



**Vitalité Zen**

Av de Monte Carlo 102  
1190 Forest (Bruxelles)



**Dynamic-psy**

Rue chapelle ste Elisabeth 20  
1300 Wavre