Les bulles de bien-être

Interventions Bien-Être & Sérénité pour Seniors

Méditation guidée • Visualisation • Reiki

Présentation & Vision

Des parenthèses de douceur conçues sur mesure pour favoriser l'apaisement physique, émotionnel et mental des résidents au sein des structures d'accueil (Résidences Seniors, Résidences Autonomie, EHPAD). Ces interventions offrent un espace précieux d'écoute, de détente profonde et de reconnexion à soi, adapté au rythme de chacun.

Propositions d'Interventions

1. Atelier Collectif — Méditation & Visualisation

- **Format :** 30 à 45 min | Jusqu'à 8 participants
- **Contenu :** Respiration apaisante, relaxation progressive et guidage mental pour libérer les tensions et stimuler la mémoire sensorielle.

2. Séances Individuelles — Reiki & Soins Énergétiques

- **Format :** 45 min à 1 heure
- **Contenu :** Un accompagnement sur mesure et un temps privilégié d'écoute et de lâcher-prise pour apaiser les douleurs, l'anxiété et favoriser un sommeil réparateur.

Confort, Cadre & Accessibilité

- **Adaptabilité :** La pratique est entièrement adaptée à la mobilité de chaque participant.
- **Relaxation & Méditation guidée :** Les séances se déroulent confortablement installé (fauteuil ou chaise avec accoudoirs), sans aucune posture au sol.
- **Soins Reiki :** Les séances individuelles s'effectuent sur table de massage ou directement sur lit médicalisé.
- **Matériel :** Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.

Grille Tarifaire Établissements

Prestation	Format & Détails	Tarif
Demi-journée d'intervention	3 heures (ex. 2 ateliers collectifs + 1 individuel, ou 3 à 4 séances individuelles)	**180 €**
Journée complète d'intervention	6 heures d'intervention sur mesure	**320 €**
Atelier collectif à l'unité	Forfait groupe (jusqu'à 8 personnes)	**90 €**
Séance individuelle à l'unité	Soin individuel (45 min à 1h)	**60 €**
Cycle Régulier / Convention Annuelle (Interventions mensuelles ou bimensuelles, ex. 1 à 2 mercredis par mois)	Programme personnalisé sur mesure (ateliers collectifs + temps individuels)	**Sur devis** (Tarif préférentiel dégressif sur engagement annuel)

Informations Pratiques & Contact

Modalités, Horaires & Zone d'intervention

- **Jours d'intervention :** Mercredis et Samedis
- **Zone d'intervention :** Floirac & Bordeaux Métropole

Contact & À propos de Sonia Salecki

Sonia Salecki
Praticienne en soins énergétiques ● Hypnose ● EFT

- **Téléphone :** 06 26 74 26 25
- **E-mail :** soniasalecki@yahoo.fr
- **Site internet :** https://soniasalecki.systeme.io/
- **Localisation :** Floirac – Bordeaux Métropole