



## Elisabeth SONTAG

Diplômée de l'Académie de Sophrologie de Paris (Certificat d'études Fondamentales en Sophrologie Caycédienne).  
Sophrologue professionnelle certifiée RNCP.

Membre de l'Association des Anciens Élèves de l'Académie de Sophrologie de Paris.

Diplômée de l'Institut Chuzhen de Paris, formée au **TUINA** par le Professeur LIU Yangang (Université de médecine de Pékin) et au **TUINA pédiatrique** par le docteur LI Dongmei (Hôpital de Kunming). Également spécialisée en **diététique chinoise**.

Membre de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC).

Diplômée de la méthode **Bye-Bye Allergies**  
Méthode de traitement naturel des allergies, intolérances et sensibilités.



## Elisabeth SONTAG

06-69-53-95-26

sophrotuina@gmail.com  
www.sophrotuina.fr  
f @sophrotuina

**RV en ligne : [clicrdv.com/sontag-elisabeth](http://clicrdv.com/sontag-elisabeth)**

61 rue Chauvelot 92240 MALAKOFF

Accès :

Métro ligne 13 Malakoff Plateau de Vanves

T3 Porte de Vanves ou Didot

Bus 126 arrêt Pierre Larousse - Carrefour du 8 mai 1945

Bus 191 arrêt Victor Hugo ou Pierre Larousse - Carrefour du 8 mai 1945

### Tarifs

#### Sophrologie caycédienne

Enfants à partir de 4 ans, adultes.

- Consultation : 60 €

#### Méthode ByeBye Allergies Traitement naturel des allergies

Nourrissons, enfants et adultes.

- 1ère consultation (1h30) : 75 €

- Consultations suivantes : 60 €

#### Médecine Traditionnelle Chinoise

Nourrissons, enfants et adultes.

#### Acupressure (TUINA)

- Consultation : 65 €

- Massage de l'Empereur : 90 €

- Cours individuel de massage bébé : 65 €

#### Diététique chinoise

- Consultation diététique chinoise (1h30) : 90 €

- Profil alimentaire personnalisé : 90 €

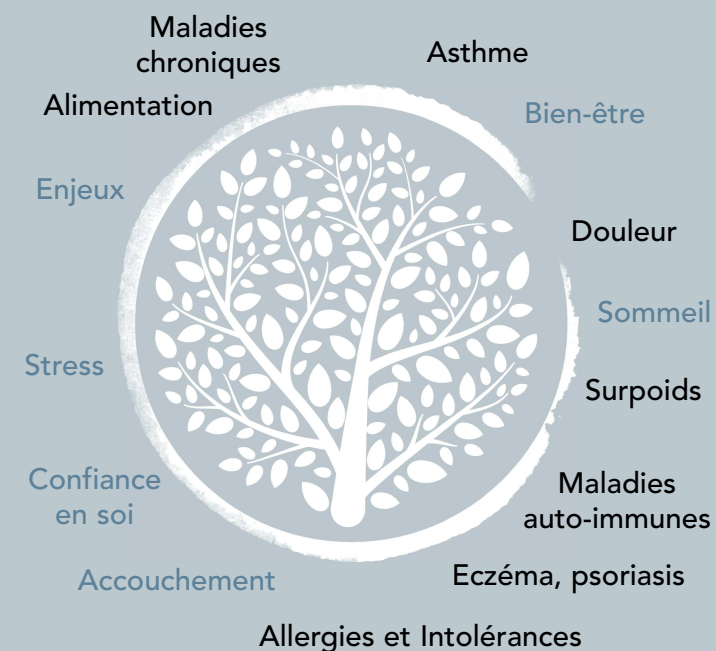
- Consultation femmes enceintes, post-partum, allaitement (1h30) : 90 €

**TOUT RENDEZ-VOUS MANQUÉ OU ANNULÉ  
MOINS DE 24 H À L'AVANCE EST DÛ.**

Les règlements par chèque sont acceptés.

La sophrologie et la Médecine Traditionnelle chinoise sont deux des huit approches alternatives reconnues en tant que «médecine non conventionnelle digne d'intérêt» par la résolution A4-0075/97 du Parlement Européen, votée le 29 mai 1997.

# Médecine Chinoise : Acupressure, diététique Sophrologie caycédienne Traitement naturel des allergies



La seule façon d'accomplir est d'être.

Lao-Tseu

## Sophrologie

### La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

Créée en 1960 par un neuropsychiatre, la sophrologie caycédienne est "la science de la conscience harmonieuse". Elle vise le développement d'une nouvelle conscience de soi, basée sur l'harmonie entre le corps et l'esprit.

La sophrologie repose sur une profonde détente corporelle, qui permet d'atteindre un état de conscience modifié.

Dans cet état de détente, le sophrologue met en œuvre la technique requise, avant un ancrage du vécu de la séance et la reprise du tonus musculaire. La pratique sophrologique va au-delà de la seule relaxation : elle comporte une dimension existentielle profonde.

### La sophrologie, pour qui, pourquoi ?

La sophrologie s'adresse à toutes les personnes et à tous les âges, y compris aux enfants. Elle est couramment employée dans :

- La gestion du **stress** et des émotions
- Le développement de la **confiance en soi**
- La résolution des **troubles psychosomatiques**
- La **préparation à une échéance importante** : examen, entretien d'embauche, accouchement, changement de vie, intervention chirurgicale...
- L'amélioration de la **concentration**, de la capacité d'apprentissage ou de **mémorisation**
- La gestion de la **douleur** (fibromyalgie...)
- La suppression des **dépendances**
- La prise de conscience du **schéma corporel**, l'**accompagnement des troubles alimentaires**...

## Médecine Traditionnelle Chinoise

Vieille de plus de 4.000 ans, la Médecine Traditionnelle Chinoise prend en compte l'être humain dans sa globalité : physique, mental, conditions de travail et de vie. Chaque personne est unique. Toute prise en charge repose sur un bilan énergétique complet, incluant interrogatoire, prise des pouls, observation du teint et de la langue.

La Médecine Traditionnelle Chinoise comprend cinq disciplines : l'acupuncture, la diététique, le Tuina (acupressure), la pharmacopée et les exercices physiques (Qi Gong, Tai Ji Quan).

### L'acupressure (Tuina)

L'acupressure, ou Tuina (du chinois "TUI", pousser, et "NA", saisir) travaille sur les points, zones et méridiens d'acupuncture manuellement, sans aiguilles. Elle vise tous types de troubles, et notamment :

**Les troubles fonctionnels** : lombalgie, cervicalgie, arthrose, problèmes articulaires d'origine rhumatismale, entorse, tendinite, torticolis, cervicarthrose, sciatique...

**Tous types de douleurs**, en particulier maux de tête et migraines ;

**Les troubles internes** : insomnie, stress, problèmes digestifs (diarrhée, vomissements, constipation...), vertiges, acouphènes, affections respiratoires, troubles gynécologiques, problèmes de poids...

**Les troubles de la petite enfance** : problèmes ou fragilité ORL (bronchiolite, angine, rhume, rhino-pharyngite, bronchite, toux...) troubles digestifs (reflux gastro-œsophagien, diarrhée, constipation...)

### La diététique chinoise

La diététique chinoise regroupe un ensemble de conseils d'hygiène de vie au quotidien, principalement via l'alimentation. Elle peut intégrer des recettes diététiques spécifiques au terrain de fond de la personne. La diététique chinoise vise prioritairement à rééquilibrer la sphère digestive. Elle s'adresse particulièrement aux personnes, adultes ou enfants, sujettes à un **trouble de santé chronique** ou bien cherchant à **perdre du poids**.



## Méthode Bye-Bye Allergies

La méthode Bye-Bye Allergies est un **moyen efficace, naturel et sans danger de gérer les allergies et intolérances de tous genres**, ainsi que les troubles (asthme, eczéma, maladies auto-immunes...) qui peuvent en découler. Cette méthode s'adresse à la cause profonde de l'allergie, y compris à son éventuel contexte émotionnel, et non simplement aux symptômes qui en résultent. C'est un travail de terrain, par lequel le corps peut retrouver sa pleine capacité à gérer les substances de son environnement.

**Une seule séance rééquilibre la réaction à une substance ou un groupe de substances.**