

DOSSIER DE PRESSE 2021

Czone

CENTRE DE MÉDIATION CORPORELLE

OUVERTURE

*Pour être bien et équilibré,
il faut rompre avec les exigences d'une société qui prône
le culte de l'urgence et de la performance.*

L'ORIGINE

Le centre a été créé en 2005 par Sophie Chassende-Gareau à Paris, Montrouge puis Auxerre. C'est à Collonges-au-Mont-d'Or qu'elle exerce aujourd'hui accompagnée d'une équipe de thérapeutes, de professionnels de santé, de consultants en environnement de l'habitat, tous spécialisés dans leur domaine d'activité pour que chaque individu puisse avancer sur le chemin qui est le sien.

BIOGRAPHIE

Sophie Chassende-Gareau

Par ce que ce que je fais, est ce que je suis ...

Autodidacte et chef d'entreprise, elle crée son agence de communication globale en 1999, parallèlement consultante externe en cabinet de RH pendant 5 ans en tant que coach et formatrice, elle réoriente entièrement sa vie professionnelle suite à deux burn-out, vers des secteurs d'activités correspondant à ses valeurs et ses aspirations de toujours qui sont des métiers de l'aide à la personne. Elle écrit un livre « aux confins de l'épuisement professionnel » et tourne ainsi une page essentielle de sa vie pour ouvrir son centre de médiation corporelle Ozone. Elle a toujours préféré oser faire l'expérience de sa vie que de croire à « des croyances erronées ».

Très jeune et suite à des problèmes de santé, elle a compris que la relation entre le corps et l'esprit était indissociable. Parallèlement, à titre personnel et par passion, elle s'est formée pendant plus de 20 ans à différentes techniques en thérapie chinoise, et en développement personnel.

Pour vivre en respect avec ses valeurs et en harmonie avec elle-même, elle fonde OZONE en 2005, son centre de médiation corporelle dédié au « lâcher prise ».

C'est donc dans le vécu quotidien qu'elle a appris et qu'elle apprend le plus tout en continuant de cheminer, de se former et d'apprendre.

« L'énergie de vie nous est juste prêtée, ne la gâchons pas inutilement. »



SA PHILOSOPHIE

Se Respecter, être en bonne santé et détendu résulte de l'harmonie du corps et de l'esprit ! Pour être bien et équilibré, il faut rompre avec les exigences d'une société qui prône le culte de l'urgence et de la performance.

"Lâcher prise et laisser aller ses émotions c'est se rencontrer avec soi-même d'une façon inédite ; utiliser l'intention positive devient alors la clef"

- Sophie Chassende-Gareau

Son approche holistique se veut globale et touche la personne dans ses différentes dimensions :

Physique

- Réflexologie plantaire
- Massage Tuina
- Massage pour les 10/16 ans
- Ostéopathie
- Auriculothérapie
- Acupuncture



Cours de remise en forme

- Thai Chi
- Relaxation
- Méditation



Émotionnelle et Mentale

- Psychologie
- Hypnothérapie

Les praticiens exercent tous de façon indépendante ; afin que chaque individu bénéficie de l'environnement professionnel et personnalisé de chacun.



Prendre conscience de son « mieux être » passe aussi par le bien-être de nos lieux de vie (ondes artificielles – ondes naturelles) prenant ainsi tout son sens dans l'accompagnement de l'individu.

Prenez soin de vous, de votre santé, de votre équilibre et de ce qui est bon pour vous.

Ne passez pas à côté de l'essentiel : le sens de votre vie...

Tarifs : Ils varient en fonction des praticiens. Disponibles sur le site www.ozonefrance.fr

Tel : 06 74 63 50 42
www.ozonefrance.fr
info@ozonefrance.fr

OZONE
2 bis rue Georges Clémenceau
69660 Collonges-au-Mont-d'Or