



Cabinet L'Ancrage

Françoise Bonaldi-Lay • Sophrologie & Approches Psycho-Sensorielles Intégratives

Hôtel d'Entreprises — 20 rue Jules Ferry
24130 Prigonrieux (à 10 min de Bergerac)
Tél : 07 89 61 44 24 • Email : contact@lancrage-sophrologie.fr
Prise de RDV en ligne : [crenolibre.fr](https://www.crenolibre.fr)

GRILLE OFFICIELLE DES PRESTATIONS & FORFAITS (CRENOLIBRE)

Référentiel officiel des tarifs et accompagnements • Cabinet L'Ancrage

1. LES 9 PRESTATIONS DE CONSULTATION & SÉANCES UNITAIRES

VISUEL	PRESTATION & DESCRIPTION	DURÉE	TARIF
	SOPHROLOGIE séance de sophrologie personnalisée Séance initiale ou de suivi adaptée à vos besoins spécifiques. Respiration guidée, relaxation dynamique et visualisations positives. Fiches et audios offerts.	75 min	50.00 €
	GESTION & LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE Libération émotionnelle (R.I.T.M.O.®) Séance combinée : protocole RITMO® (dérivé EMDR) de désensibilisation des traumatismes/blocages et session Dream Machine (Photostimulation) pour une régénération nerveuse immédiate.	75 min	75.00 €
	SOIN ÉNERGÉTIQUE Soins énergétiques - Reiki Temps de reconnexion profonde et de relaxation par apposition douce des mains pour libérer les tensions et nourrir les réserves d'énergie.	75 min	50.00 €
	BILAN ÉNERGÉTIQUE Bilan énergétique Bio-Well & Bio-Cor Mesure objective et indolore de votre vitalité (scan des 10 doigts par caméra GDV) et réharmonisation acoustique par ondes scalaires EHF au casque Bio-Cor. Rapport visuel remis.	90 min	90.00 €
	SÉANCES IMMERSIVES Séances immersives (Casque VR Healthy Mind) Bulle de déconnexion rapide et puissante pour relâcher la charge mentale, apaiser le système nerveux et récupérer (immersion 3D et musicothérapie).	45 min	40.00 €
	SÉANCES IMMERSIVES Immersion profonde VR (60 MN) Exploration sensorielle complète combinant relaxation guidée d'ancrage, long voyage immersif sous contrôle tablette miroir et guidage sophrologique personnalisé.	75 min	60.00 €
	PHOTOSTIMULATION AVEC DREAM MACHINE Voyage sensoriel Dream Machine Bulle de déconnexion rapide par photostimulation (lumière pulsée yeux clos et musique 3D). Apaise instantanément le système nerveux et induit le lâcher-prise.	45 min	60.00 €
	PHOTOSTIMULATION AVEC DREAM MACHINE Immersion profonde Dream Machine Exploration sensorielle longue combinant relaxation guidée d'ancrage et stimulation lumineuse avancée (ondes Thêta/Delta) pour un état méditatif intense.	75 min	80.00 €
	EXPLORATION PSYCHO-SENSORIALE Séance régulation et sommeil Protocole recommandé pour réduire le système nerveux, apaiser l'anxiété chronique et restaurer des cycles de sommeil réparateurs.	60 min	60.00 €

2. LES 5 FORFAITS & CURES DE SUIVI (TARIFS PRÉFÉRENTIELS)

VISUEL	INTITULÉ DU FORFAIT & DÉTAIL	SÉANCES	TARIF FORFAIT
	Forfait Sérénité (5 séances) Accompagnement global sur 5 séances adossées à la sophrologie personnalisée : réguler l'anxiété, le sommeil ou préparer un examen (soit 45 € la séance — économie de 25 €).	5 séances	225.00 €
	Cure régulation et sommeil (5 séances) Programme personnalisé et évolutif sur 5 séances régulation et sommeil : rééducation pérenne des cycles de sommeil réparateur (soit 45 € la séance au lieu de 60 € — économie de 75 €).	5 séances	225.00 €
	Forfait jeune & scolarité Cycle de 5 séances de sophrologie adapté aux jeunes dès 6 ans : concentration, gestion des émotions à l'école, confiance et examens (soit 36 € la séance — économie de 20 €).	5 séances	180.00 €
	Cure sérénité Réalité virtuelle Programme anti-stress et apaisement de l'anxiété sur 5 séances immersives guidées en réalité virtuelle médicale Healthy Mind (soit 35 € la séance — économie de 25 €).	5 séances	175.00 €
	Cure récupération Dream Machine - Immersion profonde 5 séances d'immersion profonde Dream Machine pour reprogrammer durablement vos rythmes de récupération et de sommeil (soit 35 € la séance au lieu de 80 € — économie de 225 € !).	5 séances	175.00 €

Cadre Déontologique & Remboursements Mutuelles : Françoise Bonaldi-Lay est titulaire de la Certification Professionnelle de Sophrologue délivrée par l'Institut de Formation en Sophrologie de Paris (IFS), certifiée Praticienne R.I.T.M.O.® (Hansen Institute) et titulaire du DUFA de l'Université Paris 8. La plupart des mutuelles de santé remboursent tout ou partie des séances de sophrologie au titre des médecines douces / bien-être. Une facture nominative acquittée vous est remise à chaque séance.