

# Bien dans son corps ... Bien dans sa tête

## Réflexologie Globale:

Les pieds, les mains le visage sont le « miroir » du corps, où chaque organe est représenté par une zone réflexe. La réflexologie par des pressions dosées et précises rétablit l'équilibre du corps et permet d'évacuer stress et toxines. Chaque séance apporte une relaxation profonde et revitalisante. C'est un moyen naturel de soulager insomnie, anxiété, migraines, sinusite, constipation, cystite...

## Massage Californien, Bien-Etre:

Le Massage Californien permet une détente corporelle en gommant les tensions accumulées. Il engendre une relaxation psychique conduisant à un état de grand bien-être. Ce massage qualifié de méthode de relaxation active, vise à un rééquilibrage énergétique du corps dans son ensemble. Aux huiles végétales et essentielles bio, avec un toucher enveloppant, des longs mouvements lents, fluides et fermes à la fois, pouvant s'intensifier pour soulager les tensions les plus profondes il est aussi idéal après le sport, la randonnée, le ski...

## Massage Prénatal:

Ce massage aide la future maman à apprivoiser les modifications corporelles et psychologiques de la grossesse. Avec des mouvements doux et enveloppant il apporte une détente corporelle et une harmonie générale. Les bienfaits de ce massage se répercutent sur le bébé, sensible à l'état intérieur de sa maman.

## Ateliers Massage Bébé:

Le toucher est le premier sens du bébé. Apprenez à le masser, pour améliorer son bien être, développer son éveil, soulager les petits maux. Les ateliers aident les parents à se faire confiance et sont des moments de partages et d'échanges conviviaux.

## Accompagnement psychocorporel:

La Relation d'Aide par le Toucher® favorise le dénouement de situations de vie problématiques et la résolution des troubles psychosomatiques qu'elles entraînent. Elle associe le toucher physique et énergétique à des outils de psychothérapie verbale pour aider une personne dans son corps, dans sa vie et dans ses relations. Basée sur la qualité de présence à l'autre la Relation d'aide par le Toucher permet à chacun de libérer ses tensions corporelles et ses blocages émotionnels pour se dégager de son passé et pour mobiliser ses ressources personnelles. Ce processus se déroule sur un cycle de séances d'une durée de 1h15.

## Tarifs des séances

Réflexologie faciale, détente du visage:	30 mn	35€
Réflexologie plantaire ou palmaire:	50 mn	55€
Réflexologie plantaire et détente du visage:	75 mn	75€
Massage californien Bien-Etre :		
	50 minutes	55 € / 60 minutes 65€ / 75 minutes 75€
Massage harmonisant Mains/Tête/Pieds:	45 mn	50 €
Massage crânien (trapèzes, nuque, tête)	30 mn	35 €
Massage prénatal:	50 mn	55 €
Massage Bébé: 5 ateliers collectifs		110 €
	4 ateliers individuels	130 €
Séance 2 heures Spa (sauna/hammam/jacuzzi)		15€

Conformément à la loi du 30 avril 1946, au décret N°60665 du 4 juillet 1960 et à celui du 8 octobre 1996 il ne s'agit nullement de massage médical ou de kinésithérapie mais de technique de bien-être dans la relaxation physique et la détente libératrice de stress.