

LA RÉFLEXOLOGIE

Méthode ancestrale permettant une auto-régulation de votre organisme. De nombreux endroits de votre corps sont le reflet de vos organes et entrailles.

Fatigue
émotions
stress
sommeil
circulation
digestion
concentration...



Séance personnalisée

Huile végétale	Plantaire
Huile de cristal	Palmaire
Huile essentielle	Dorsale
Fleurs de Bach	Facio-cranienne
Macérât huileux	Méridien

Séance 1h 50€

Forfait de 3 séances 138 €

Enfant de - 6 ans 35mn 35 €

LA SOPHRO RELAXOLOGIE



Aide sur une situation
présente ou future

Respiration, méditation,
relaxation, visualisation,
pensée positive

**séance enregistrée pour l'écouter quand
vous le souhaitez.**



Sérénité, détente
Peur
examen, voyage
confiance en soi
arrêt du tabac
manger en conscience...

Séance 1h 50€

Forfait de 3 séances 138 €

LA NATUROPATHIE



Accompagnement holistique: corps et émotions. pour
maintenir ou retrouver une harmonie

Nécessaire pour un bien-être général, renforcer
son organisme et développer des habitudes durables.

La naturopathie englobe différents outils pour
répondre aux besoins, aux maux.

Micro nutrition, nutrition
Aromathérapie, hydrolat

Phytothérapie
Gemmothérapie
Fleurs de Bach
Lithothérapie

Respiration, relaxation
Libération des émotions

Sophrologie
Réflexologie
Amma assis
Massage



Gérer, apaiser les émotions, préparation aux
examens, concentration, hyperactivité, stress,
angoisse, troubles du sommeil, digestion,
tendinite, migraine, surpoids, dépression,
fatigue, problèmes hormonaux, en soutien
des traitements médicamenteux, acné,
eczéma, addiction, énurésie, conception...

Accompagnement du sportif,
de la femme enceinte, dans le
développement de l'enfant...

**La naturopathie en
prévention, au quotidien**

Les sens sont en éveil
durant les séances:
fabrication de stick inhalateur, roll
on, auto massage...

**Toutes les séances sont
personnalisées**



Bilan 80€ 1h30 (1ère séance + 12 ans)

Séance de Suivre 60€ 1h

forfait de 3 séances de suivies 162€

Enfant de -12 ans

Séance 1h 50€

*Etre au cœur des préoccupations de l'humain,
l'analyser avec une approche sensorielle et holistique
pour l'accompagner dans son développement, dans son
accomplissement vers son bien être.*

LE MASSAGE

Une approche bien-être par le toucher,
par l'olfaction avec les senteurs des huiles.

Apaisement
Bien-être
Préparation sportive
Circulation
Douleurs
Estime de soi
Stress...



**Utilisation d'huiles végétales, macérâts huileux,
huiles de cristaux; j'intègre la réflexologie en
fonction de votre besoin**

Soin corps ou par cible

Corps entier: pieds, jambes, dos, ventre, bras, crâne-visage

Jambe: des pieds jusqu'en haut des cuisses

Dos & bras: du bas du dos jusqu'aux épaules + bras

Visage & crâne: de la nuque jusqu'au crâne + visage

Massage corps 1h 62€

Massage ciblé 35 mn 36€

Forfait 1 massage corps + 2 massages ciblés 119€

LE AMMA ASSIS

Massage traditionnel Japonais: calmer par le toucher

Massage rythmique, relaxant et dynamisant

Pressions, étirements, percussions, balayages

Se pratique sur vêtements



Apaisement
Concentration
Circulation
Lâcher prise
Douleur dorsale
Stress

**1 Amma Assis &
ça repart !**

Séance 30 mn 27€

Forfait de 4 séances 97€

Forfait de 10 séances 216€ (2 gratuites)