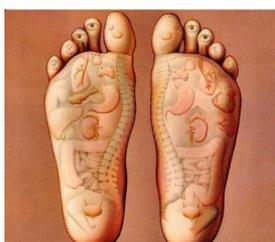




**Praticienne en soins manuels énergétiques et Masso-thérapeute depuis 17 ans**

J'anime également des ateliers de relaxation guidée, de conscience corporelle, de reconnexion à la respiration ainsi que des formations en massages et réflexologie plantaire. Depuis 5 ans, j'élargis mon accompagnement vers la gestion émotionnelle et les profondeurs de la psyché, en devenant **thérapeute psycho-corporelle et relationnelle**. Mon approche est globale. En fonction de vos besoins et ce que je ressens, **je vous offre un soin personnalisé**. Je suis à votre écoute et vous transmet des clés concrètes pour un mieux être au quotidien.

**Les soins** que je vous propose au *Mas de Baume* :



- **La Réflexologie plantaire** est un ensemble de techniques de massages et d'acupression visant à **rééquilibrer l'organisme** par la stimulation de zones situées sur et sous le pied. Elles correspondent aux différents organes et systèmes du corps (respiratoires, nerveux, digestifs, endocriniens ...). Elle agit à travers les 7200 terminaisons nerveuses présentes dans les pieds. Apportant une détente profonde, elle facilite une bonne circulation sanguine

- **Le massage plénitude aux Huiles Essentielles Bio** est une invitation à un lâcher prise régénérant et nourrissant pour le corps et l'esprit. Alternant des mouvements amples, fluides, doux avec des pressions plus profondes et énergiques, il procure **détente et tonicité**. Il crée une harmonie, une unité et une meilleure perception de son corps.



- **Le Chi Nei Tsang** est un Soin taoïste du ventre qui alterne des touchers doux et profonds en harmonie avec votre souffle. Il vous reconnecte à votre respiration naturelle et nourrissante. C'est un voyage au cœur de vous même qui accompagne toutes les digestions, physiques, psychiques et émotionnelles. Il crée **un apaisement et un ressourcement profond**.

- **Le massage yoga thai**, ancien de plus de 2500 ans, alterne les pétrissages, les acupressions profondes sur les shens (méridiens), les étirements et les mobilisations articulaires. A la fois dynamique et fluide, il dénoue les blocages et les tensions musculaires en profondeur. Il favorise **la fluidité et l'aisance corporelle ainsi que le rééquilibrage énergétique**.



45 mn : 60 € - 1h : 80 € - 1h30 : 100 €  
 + 10 € frais de déplacement pour 1 soin de 45 mn – Offert si 2 soins et plus

## **Autres prestations possibles :**

Minimum 2 personnes – à la demande ou dans le cadre d'un FORFAIT

- **Réveil corporel matinal** ... pour : Prendre conscience de son corps et l'étirer. Le mettre en mouvement en écoutant son langage, ses tensions éventuelles. Créer de l'espace pour faire circuler l'énergie et les fluides corporels. Se connecter à la terre, à la nature environnante. Prendre un bol d'air tonifiant et énergisant pour bien commencer la journée.  
30 à 45 mn : 25 € /personne
- **Méditation et/ou relaxation guidée** enregistrée ... pour : Entrer dans une détente corporelle et mentale à travers une guidance, une musique parfois. Écouter et devenir observateur.trice de ce qui est présent en Soi. Se connecter à son souffle et explorer différentes formes de respiration. Voyager dans un paysage ressourçant. Ritualiser une pratique d'endormissement ...  
25 à 30 mn : 25€ /personne
- **Atelier pratique** sur un thème spécifique : Ré-Apprendre à respirer pour optimiser sa santé, les bases de la méditation, Auto-massage ou mini formation massage en duo, exploration du mouvement dansé libre et intuitif pour retrouver une spontanéité et la joie de VOTRE mouvement de vie ...  
2h : 75 € /personne – 130 € pour un duo (homme-femme /mère-fille etc ...)
- **Conférence/ causerie inter active** sur un thème :  
Lâcher prise ... Oui mais comment ? - Déjouer et apprivoiser mon auto-saboteur – Les enjeux d'une bonne hygiène mentale et corporelle – Accueillir mes émotions et écouter mes besoins ... et pleins d'autres thèmes possibles à discuter ensemble !  
Un temps théorique, de questions-réponses et une pratique qu'ils peuvent refaire chez eux  
1h30 : prix à voir en fonction de la forme... On pourrait imaginer 1 causerie tous les 15 jours.

## **Les forfaits possibles** minimum 2 personnes

( à réfléchir ensemble, Tarifs et prestations, c'est un 1er jet de propositions) :

- **Matin Zen :**
  - \* Réveil corporel matinal
  - \* Petit déjeuner en bord de piscine
  - \* Spa
  - \* Soins du corps 1h
- **Après midi détente :**
  - \* Relaxation/méditation guidée
  - \* Spa
  - \* Soins du corps 1h30
- **Journée cocooning** ... un Baume au corps et au cœur :
  - \* Matin :
    - ° Réveil corporel matinal
    - ° Petit déjeuner en bord de piscine
    - ° Atelier pratique 2h sur l'esplanade
  - \* Déjeuner au Mas
  - \* Après midi :
    - ° Relaxation/méditation guidée
    - ° Spa
    - ° Soins du corps 1h