

L'ART DU BIEN-ÊTRE...

*Un temps
pour Soi*



*Venez vous
Détendre, Préserver votre santé,
Favoriser votre sommeil,
Garder votre sérénité*



LE CALIFORNIEN

Le massage californien est une approche globale qui vise la détente et l'éveil d'une conscience psycho-corporelle.

Cette technique utilise de longs mouvements lents, fluides et doux, alternant effleurages, mouvements enveloppants, harmonieux et relaxants aux huiles essentielles.

Les gestes s'enchaînent et, s'intensifiant par des pressions glissées, deviennent plus appuyés sur les parties particulièrement tendues.

Ceci afin se soulager des tensions plus profondes permettant une relaxation physique et psychique intense.

Massage complet - 1h

Le dos - 45 min.

Les jambes - 30 min.





LE NUAD BO-RARN

Le Nuad Bo-Rarn, massage traditionnel de Thaïlande, procure le bien-être du corps et harmonise les réseaux d'énergie essentiels au bon fonctionnement des organes ainsi qu'à la détente nerveuse et émotionnelle.

Sa technique alterne les pressions profondes, les touchers superficiels et les techniques d'étirements.

Ce massage thaïlandais convient aux personnes de tout âge, même aux aînés.

Beaucoup considèrent que les exercices d'étirement et d'ouverture contribuent à améliorer leurs performances.

Massage complet - 1h





LE CORÉEN

La relaxation coréenne se pratique au sol.

Habillée de vêtements souples, la personne qui reçoit est totalement passive.

Des séries de bercements et de vibrations dans une gestuelle codifiée est effectuée, ainsi que des rotations et des étirements des 4 membres.

Art de la détente profonde, cette méthode manuelle de libération des tensions, procure un lâcher prise musculaire entraînant un relâchement du mental et la sensation d'être en apesanteur, tout en étant profondément ancré dans le sol.

Massage complet - 45 min.





L'ABHYANGA

L'Abhyanga, comme tout massage ayurvédique aux huiles essentielles, aide à la réconciliation du corps et l'âme.

Favoriser l'unité en nous est le principal objectif de l'ayurvéda. Cette technique est centrée sur la spiritualité.

L'énergie de l'arbre de vie qui nous constitue, va être interpellée, stimulée et harmonisée.

- Ancre dans la réalité
- Relance l'énergie créatrice
- Active notre capacité décisionnelle
- Aide au lâcher prise

Massage complet - 2h





LA RÉFLEXOLOGIE

Il s'agit d'un massage doux des pieds aux huiles essentielles, réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes.

À chaque zone réflexe correspond une partie du corps. La réflexologie plantaire permet donc de localiser les tensions et autres dysfonctionnements et de rétablir l'équilibre.

Les bienfaits du massage de la voûte plantaire sont nombreux. Le massage est doux, pratiqué en position allongée, relaxant au début puis plus appuyé pour détecter les zones sensibles et les traiter.

Massage complet - 45 min.





MASSAGES SPÉCIFIQUES

- Les polarités,
- Les pierres chaudes,
- Les articulations,
- Les muscles et tendons,
- Les méridiens,
- Massage sur les flancs...



TARIFS

Pour une séance dans mon Espace Bien-Être, sur RDV

1 séance par semaine
Pendant 7 semaines
Le pack 7 séances (1h) : 350€

EN CURE

1 séance tous les mois
La séance (1h) : 55€

EN STABILISATION

45 min.: 45€ - 1h: 65€ - 2h: 110€

Bons cadeaux

Anniversaires, Fêtes des Mères, Fêtes de fin d'année, Saint-Valentin, faire plaisir,...

Après-midi détente entre amies

1 massage (1h) offert à l'hôtesse pour 3h minimum de prestations.

Besoin d'aide pour faire votre choix ?

Contactez-moi et nous ferons ensemble votre étude personnalisée.

Pascale Boudinet Résidence "Le Pecloz"

4, rue Armand Aubry - 73200 Albertville

Tél.: +33 (6) 10 74 48 10

Email : pascale.boudinet@gmail.com
