NAME: Massage bien être

INTRO: Le Massage Bien-Être a pour vocation de détendre et de relaxer, pas de soigner. Il implique différentes techniques corporelles prodiguées sur tous les tissus du corps, afin d’apporter une détente totale.

DESCRIPTION: Les massages correspondent à un large éventail de techniques de manipulation des muscles, ligaments, tendons et tissus mous. Leur but est de libérer les tensions et les spasmes musculaires et d’activer la circulation sanguine, lymphatique, ainsi que d’autres sécrétions. L’objectif est aussi de stimuler ou de détendre le système nerveux et de l’aider à détoxiquer le corps pour diminuer le stress. Les gestes de base sont l’effleurage, le pétrissage, la pression glissée, la torsion, l’étirement et la friction. Aujourd’hui, la Massothérapie est l’une des formes les plus pratiquées de thérapie complémentaire et alternative. Certains massages sont voués à améliorer la posture, le mouvement et la conscience corporelle. D’autres contribuent simplement à augmenter la détente, améliorer l’humeur et favoriser un état de méditation. D’autres encore sont conçus pour soulager des pathologies musculaires (élongations, etc.) et réduire l’œdème.

BIENFAITS:

Sur le plan psychologique

• Être à l’écoute de son corps

• Meilleure conscience du schéma corporel

• Meilleure présence dans la respiration

• Optimise la relation à soi-même et aux autres

• Retrouver la confiance en soi

• Apaise les tensions nerveuses

• Meilleur équilibre psychique

• Active les sens

• Entretien du mieux-être

• Développe la conscience de notre corps

• Éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions

• Favorise la circulation de l'énergie

• Accroît la conscience de ses émotions et favorise leur expression

• Equilibre

• Développe la compréhension de soi-même et des autres

• Contribue à l'ouverture d'esprit

• Aide à la prise de conscience

Sur le plan physiologique

• Active et stimule la circulation sanguine et lymphatique

• Mobilise les masses musculaires

• Étire le muscle pour une meilleure irrigation

• Améliore et équilibre le système digestif d’assimilation et d’élimination • Permet de mieux respirer

• Augmente l’amplitude des mouvements

• Équilibre nerveux et psychique

• Inhibe la douleur

• Meilleure qualité de sommeil

• Favorise une meilleure santé cutanée Cette liste n’est pas exhaustive.

CONTRE-INDICATIONS: Il y a peu de contre-indications propres au fait de pratiquer le Massage Bien-Être. Néanmoins, certains types de Massages Bien-Être ne conviennent pas à certains profils : - Personnes présentant des problèmes cardiaques ou d'asthme, ainsi que les femmes enceintes durant les trois premiers mois et le dernier mois de grossesse. -Personnes atteintes de cancers, de maladies de la peau, fièvre, état grippal, etc., d’autant plus si la personne est sous antibiotiques (si une personne suit un traitement à long terme, demander l’avis du médecin).

PRIX:

25

35

45

55

TEMPS:

20

30

45

60

NAME: REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

INTRO : La réflexologie plantaire est une technique de massage, née il y a cinq mille ans en Chine, qui s’est répandue en France à la fin des années 70. Relaxante, la réflexologie plantaire peut aussi soigner le corps.

DESCRIPTION: La Réflexologie est une discipline de médecine douce d’origine Asiatique, holistique et énergétique. Elle repose sur le principe selon lequel chaque organe, glande, fonction physiologique correspondent à une zone ou point précis du corps. Un travail sur ces points permet de localiser les tensions et les déséquilibres visant à rétablir la bonne circulation de l’énergie vitale, facteur de l’auto-guérison. La Réflexologie, comme son nom l’indique, est une technique utilisant la voie REFLEXE au même titre que le Shiatsu ou l’Acupuncture. Plusieurs parties du corps sont utilisées en Réflexologie. La plus connue, en dehors de l’Acupuncture, est la Réflexologie Plantaire (pieds).

BIENFAITS: Les bienfaits physiques

Stimule la circulation sanguine et lymphatique

Diminue les œdèmes, les tensions musculaires

Harmonise les fonctions vitales et dynamise l’organisme

Améliore le système immunitaire

Soulage les douleurs physiques

Contribue à diminuer les toxines

Renforce le travail digestif et urinaire

Aide à réguler le système endocrinien Les bienfaits psychiques

Permet une détente profonde libérant les états de stress

Améliore la qualité du sommeil et la récupération physique et mentale

Contribue au lâcher prise (il arrive fréquemment que les personnes « craquent » et s’autorisent à pleurer)

Les bienfaits énergétiques

La pratique de la Réflexologie Plantaire contribue à stimuler la circulation de l’énergie vitale.

La diminution des tensions physiques et psychiques libère les freins, les blocages, permettant ainsi un meilleur équilibre énergétique.

CONTRE-INDICATIONS:

Inflammation, traumatisme récent du/des membre(s) inferieur(s)

Phlébites, thromboses ou autres risques circulatoires majeurs

Problème cardiaque récent

Premier trimestre de la grossesse

Les personnes atteintes de cancers

Attention : la Réflexologie Plantaire n’est pas un substitut de traitement médical. Le Réflexologue n’est pas un Médecin. Il ne prescrit pas, ne fait pas de diagnostic. Il renseigne et oriente le sujet vers un service de soins médical s’il y a un caractère d’urgence sanitaire.

PRIX: 40

TEMPS: 45

NAME:

Réflexologie Palmaire

INTRO: INTRO :

La réflexologie palmaire est une technique de massage, née il y a cinq mille ans en Chine, qui s’est répandue en France à la fin des années 70. Relaxante, la réflexologie palmaire peut aussi soigner le corps.

DESCRIPTION:

Tout comme les pieds, les mains sont en correspondance énergétique avec le reste du corps par le biais de 3000 terminaisons nerveuses en relation reflexe avec tout l’organisme. La Réflexologie Palmaire est plus facile à pratiquer car les mains sont plus accessibles que les pieds. De plus, on peut masser les mains en toutes circonstances. Bien que les mains offrent moins d’organes par la voie reflexe que les pieds, elles permettent un résultat quasi immédiat. Cela s’explique par le fait que la Réflexologie Plantaire, quant à elle, est plus axée sur le système neurovégétatif et donc l’inconscient.

BIENFAITS:

-Stimule le système immunitaire.

- Améliore la circulation nerveuse, sanguine et lymphatique.

- Permet la libération des tensions.

- Équilibre les fonctions physiologiques.

- Diminue les douleurs proximales et distales.

- Aide à réduire l’inflammation ostéo-articulaire.

CONTRE-INDICATIONS :

- Inflammation, traumatisme récent du/des membres supérieurs.

- Phlébites, thromboses ou autres risques circulatoires majeurs.

- Problème cardiaque récent. - Premier trimestre de la grossesse.

- Personnes atteintes d’un cancer.

ATTENTION ! La Réflexologie Palmaire ne se substitue pas à un traitement médical. Le Réflexologue n’est pas un Médecin. Il ne prescrit pas, ne fait pas de diagnostic ; il renseigne et oriente le sujet vers un service médical s’il y a un caractère d’urgence sanitaire.

PRIX: 30

TEMPS: 30

NAME:

Réflexologie crânienne et faciale

INTRO:

La réflexologie crânienne et faciale est une technique de massage, née il y a cinq mille ans en Chine, qui s’est répandue en France à la fin des années 70. Relaxante, la réflexologie crânienne et faciale peut aussi soigner le corps.

DESCRIPTION:

Comme la Réflexologie Plantaire et Palmaire, la tête et le visage contiennent des zones réflexes en correspondances avec les organes et autres parties du corps qui peuvent être stimulées par leur biais. Il n’existerait pas moins de 300 points réflexes où se concentrent les terminaisons nerveuses. Cependant, cette Réflexologie est la plus utilisée pour son action relaxante par la libération émotionnelle et la sensation de bien-être général.

BIENFAITS:

Active la microcirculation.

- Détente des muscles du visage.

- Favorise l’hydratation et améliore le teint.

- Libère les sinus, diminue les acouphènes.

- Permet une relaxation profonde.

- Améliore la qualité du sommeil, son effet drainant est un allié contre les rides.

CONTRE-INDICATIONS:

Aucune.

PRIX: 30

TEMPS: 30

NAME:

Auriculothérapie

INTRO:

En stimulant des points au niveau des pavillons de l’oreille, l’auriculothérapie permet de soulager migraines, addictions, états anxieux et douleur

DESCRIPTION:

L’Auriculothérapie fait partie des techniques de Réflexologie, issue de l’Acupuncture et de l’Acupressure. Comment ça marche ? Le pavillon auriculaire est richement innervé par le système cérébro-spinal et le système nerveux végétatif (SNV), lesquels sont reliés au cerveau qui lui, gère les organes du corps. Cette organisation physiologique explique la réaction, même à distance, d’un point auriculaire sur une fonction physiologique ou organique. C’est ainsi que la notion de zone réflexe de l’oreille s’exprime, par une correspondance entre les oreilles et le reste du corps, ou encore, entre les différents appareils organiques et des points précis des oreilles. En pratique L’Auriculothérapie, comme les autres zones réflexes, les pieds, les mains, a sa propre cartographie.

BIENFAITS:

- Diminution des douleurs en général : (migraines, douleurs inflammatoires…).

- Réduction du stress, de l’anxiété.

- Amélioration de la qualité du sommeil.

- Stimulation de la qualité du sommeil.

- Stimulation de la libido.

- Favorisation du travail sur les addictions et les dépressions passagères. - Amélioration du travail digestif et émonctoriel.

CONTRE-INDICATIONS:

Femmes enceintes

PRIX:

TEMPS:

NAME:

Bougie de Hopi

INTRO:

Bougies auriculaires : Pour une hygiène de l’oreille 100% naturelle. Découvrez la relaxation profonde et fascinante proposé par les bougies Hopi ! Ce procédé d’hygiène naturel et artisanal est à la fois un allié idéal pour l’hygiène de vos oreilles, et une source de bien être et de relaxation.

DESCRIPTION:

Ce procédé est largement utilisé en Naturopathie et dans la pratique des disciplines de médecines douces en général. Il nous vient de la tribu d’Indiens, « les Hopi », vivant en Amérique du Nord, en Arizona précisément. D’origine ancestrale, cette méthode stimule la régénération. Concrètement, la bougie Hopi est une fine bande de gaze en coton (tissu très fin), recouverte de cire d’abeille et formant un tube. Une fois en place à l’embouchure du conduit auditif, allumée, la cire va se consumer tout doucement. Dès lors, une chaleur douce et agréable ainsi qu’un léger crépitement, procurent une sensation de calme, une invitation à la détente. Lors de cette combustion, il va y avoir une phase de dépression due à l’effet de cheminée. Cette phase va permettre « d’aspirer » ainsi les impuretés dans la bougie, que l’on observera dans les 2,5 cm à 3 cm de celle-ci qui ne seront pas consumés en fin de séance.

BIENFAITS:

- Améliore la sphère ORL.

- Libère de la pression sinusale et du tympan.

- Détend les maxillaires supérieurs et inférieurs.

- Diminue les acouphènes.

- Stimule la circulation sanguine et lymphatique localisées.

- Draine le canal lacrymal.

- Améliore l’état général en stimulant les zones réflexes et les points d’Acupuncture.

- Soulage les tensions, les maux de tête, les migraines.

- Procure détente et relaxation profonde.

CONTRE-INDICATIONS:

-chirurgie récente de l'oreille

-chirurgie récente de l'oreille

- perforation du tympan

allergie à la cire d'abeille (ou aux produits de la ruche en général)

PRIX:

TEMPS:

NAME:

Massage bien être drainant du ventre

INTRO: le massage bien-être drainant du ventre est connu pour ses vertus apaisantes et stimulantes de l’état général.

DESCRIPTION: le massage bien-être drainant du ventre est connu pour ses vertus apaisantes et stimulantes de l’état général. Le ventre est considéré comme « le second cerveau ». Son massage va favoriser la digestion en améliorant le système digestif général permettant ainsi de stimuler l’élimination des toxines. Il est important de protéger cet appareil et d’évacuer les tensions et le stress accumulés au niveau du plexus solaire.

BIENFAITS:

- Stimule la digestion.

- Favorise l’élimination des toxines.

- Régénère les muscles abdominaux.

- Améliore l’élimination des selles.

- Apaise les tensions.

CONTRE-INDICATIONS:

- Grossesse.

- Inflammations de la vessie, de l’utérus, de la vésicule biliaire.

- Ulcère de l’estomac ou des intestins.

Il est conseillé d’attendre 2 heures après un repas pour pratiquer le massage sur un sujet.

PRIX: 30

TEMPS: 30

NAME:

Hypnose Ericksoniene

INTRO :

L’hypnose thérapeutique est l’utilisation des techniques hypnotiques dans un cadre thérapeutique étant essentiellement appliquée dans la notion d’aide.

DESCRIPTION:

L’Hypnose est un E.M.C. (État Modifié de Conscience), différent de notre E.O.C. (État Ordinaire de Conscience, dans lequel nous sommes le plus souvent au quotidien). L’état hypnotique n’a aucune similitude avec le sommeil, malgré toutes les recherches effectuées… Il se rapprocherait plutôt des rêves. C’est un état naturel que chacun de nous expérimente plusieurs fois par jour, et par exemple lorsque nous sommes « dans la lune », ou absorbé dans un roman ou dans un film, ou même lorsque nous conduisons (longue conduite sur l’autoroute…) ; dans ces instants-là, nous vivons une transe légère. C’est un état d’être normal et propre à l’être Humain, que l’Hypnose reconnaît, provoque, amplifie, et utilise pour la personne. Chacun de nous a cette faculté naturelle en lui, tout le monde peut donc être hypnotisé, s’auto-hypnotiser, et profiter de tous les bienfaits de l’Hypnose !

BIENFAITS:

* Rentrer en communication avec soi-même par soi-même
* Très efficace dans le contrôle de la douleur
* Fonctionne très bien pour la gestion de l’angoisse, du stress, de l’anxiété, de la peur
* Très efficace dans la gestion des dépendances (addiction aux drogues)
* Conduit à une guérison efficace et durable

CONTRE-INDICATIONS:

Troubles psychotique grave : schizophrénie, paranoïa, maniaco-dépression

PRIX: 40

TEMPS: 45

L'Hypnose a démontrée son efficacité dans les domaines suivants (liste non exhaustive) : Estime de soi, confiance en soi, timidité, stress, dépendances (alcoolisme, tabagisme, drogues...), troubles du comportement alimentaire (perte et prise de poids, compulsions, hyperphagie, anorexie, boulimie...), phobies, allergies, dysfonctions sexuelles, problèmes de couple, difficultés relationnelles et affectives, deuil, pardon, dépression, mal-être indéfinissable, préparation mentale, examens, réorientation de Vie, performance sportive, Coaching, conflits, blocages émotionnels, lâcher-prise, développement personnel, apprentissage de l'Auto-Hypnose pour davantage d'autonomie...

Tous réflexo auriculothérapie et massage drainant du ventre

Sources école française des reflexologues

Pour massage drainant du ventre

Sources institue français de massage bien-être

Pour hypnose

Sources école française d’hypnose et passeport santé