

Massages drainants

Amincissement manuel

Sur table - Huile

Nous mettons en place un planning de 10 séances de massages amincissants sur 6 semaines. Ce planning s'inscrit dans une démarche globale d'alimentation équilibrée et d'activité physique raisonnable. Différentes techniques peuvent être utilisées indépendamment ou mélangées, en fonction des besoins :

- ζ Palper Rouler
- ζ Drainage Lymphatique
- ζ Tui Na minceur ventouses

Nous convenons des zones à traiter parmi les 5 suivantes :

1. bras/avant-bras
2. ventre/hanches
3. fessiers/hanches
4. cuisses/genoux
5. mollets

Tarifs:

Forfait de 10 séances* :

- ζ 1 zone..... 300 €
- ζ 2 zones..... 450 €
- ζ 3 zones..... 570 €
- ζ 4/5 zones..... 680 €

**payable d'avance en plusieurs fois si nécessaire.*

Massages de bien-être

Massage Californien

Sur futon ou sur table - Huile

Il se compose de longs mouvements lents et enveloppants. Il se pratique à même la peau, de la tête aux pieds.

Résultats :

- * intense relaxation physique et psychique
- * ralentissement du rythme corporelle
- * renforcement du schéma corporel
- * aide à l'ancrage et participe à une meilleure estime de soi



Séances de 30, 45, 60 ou 90 minutes

Lomi-Lomi

Sur table - Huile

Massage hawaïen qui se pratique avec les avant-bras et les coudes. Il est très enveloppant et plus rythmé que le massage californien.

Résultats :

- * grande relaxation, antistress
- * soulage douleurs articulaires et musculaires



Séances de 60 ou 90 minutes

Kobido

Sur table - Huile

Via des mouvements plus ou moins rapides ce massage aide à relancer la micro circulation en plus d'être extrêmement relaxant.

Résultats :

- * améliore l'ovale du visage
- * améliore la texture de la peau
- * diminue les rides
- * relaxe tout le corps / antistress

Les résultats sont renforcés avec une pratique régulière.



Séances de 35, 45 ou 60 minutes

Réflexologie plantaire

Sur table - Huile

Il s'agit d'une technique de massage des zones réflexes des pieds.

Résultat :

- * apaise le corps entier en ne touchant que les pieds



Séances de 30, 45 ou 60 minutes

Massage enfant

Sur table ou futon - Huile

Parce que les enfants apprennent et se développent essentiellement par le toucher et parce qu'ils subissent beaucoup de stress, je propose à ces petits, un moment de calme et de connexion à leur corps via le massage californien.

Résultats :

- * sommeil apaisé et sécurisé
- * améliore l'estime de soi
- * meilleure conscience du corps
- * meilleure gestion des émotions
- * apaise les tensions

Séances de 15 à 30 minutes

Massage bébé

Techniques énergétiques

Shiatsu

Sur futon - Habillé

Technique d'harmonisation énergétique. Consiste en des pressions et des étirements sur les méridiens et points d'acupuncture. Méthode préventive antistress.

Pour un travail complet je vous propose deux protocoles, à réaliser à 10 jours d'intervalle environ.

Séances de 45 minutes

Ces protocoles peuvent être finalisés par un moment bien-être.

Séances de 60 minutes



Amma assis

Version du shiatsu permettant de se relaxer en peu de temps. Réalisé à travers les vêtements, sur une chaise ergonomique.

Séances de 15 minutes



Nuad Thai

Sur futon - Habillé

Technique manuelle s'inspirant du shiatsu, du yoga et de la réflexologie plantaire. Se pratique avec les mains, les avant-bras et les coudes.

Résultats :

- * dénoue les tensions musculaires
- * combat le mal de dos
- * améliore la souplesse
- * relance la circulation sanguine

Séances de 60 ou 90 minutes

Ateliers Do In

Respiration, étirements, acupression, automassage, relaxation sont les ingrédients d'1 séance de Do In.

Résultats :

- * favorise l'harmonisation du corps et de l'esprit
- * énergisant et équilibrant

Planning et tarifs des ateliers sur mon site internet ou par téléphone.

Séances d'1 heure 15 environ.



Offrez lui du temps, pensez au chèque cadeau.

Tarifs:

15 min : 15 € ; 30 min : 30 € ; 35 min : 35 €
45 min : 45 € ; 60 min : 60 € ; 90 min : 90 €

Abonnement 3 séances* :

ζ *Shiatsu* :
3x45 min : 128 € ; 3x60 min : 171 €

Abonnement 6 séances* :

ζ *Californien* :
6x30 min : 162 € ; 6x45 min : 243 €
6x60 min : 324 € ; 6x90 min : 486 €

ζ *Lomi-Lomi et Nuad Thai* :
6x60 min : 324 € ; 6x90 min : 486 €

ζ *Réflexologie plantaire* :
6x45 min : 243 € ; 6x60 min : 324 €

ζ *Shiatsu* :
6x45 min : 243 € ; 6x60 min : 324 €

Abonnement 10 séances* :

ζ *Kobido* :
10x35min : 315 € ; 10x45 min : 405 € ; 10x60 min : 540 €

ζ *Amma assis* : 10x15 min : 135 €

Promotions 2021-2022* :

ξ Offre de rentrée : du 30 août au 5 septembre 2021 :
-10% sur toute la carte.

ξ Noël : du 13 au 26 décembre 2021 : -15% sur les chèques cadeau.

ξ Saint Valentin : du 7 au 13 février 2022 : -10% sur les chèques cadeau.

ξ Fête des mères et des pères : du 21 au 29 mai 2022 :
-10% sur les chèques cadeau.

*À RÉALISER DANS LES 12 MOIS

*HORS ABONNEMENTS

NE PAS JETER SUR LA VOIX PUBLIQUE

Massages de bien-être
énergétiques et amincissants



"Laissez votre corps n'en faire qu'à sa tête."

Retour aux Sens
504 route de Trévoux
01600 Saint Didier de Formans

Nelly PAIRE
Praticienne en massages de bien-être,
énergétiques, amincissants



*"Mon métier c'est d'aider au retour
ou au maintien d'un état de bien-être global."*

Renseignements et rendez-vous :

06.41.98.34.37

nelly.paire@retour-aux-sens.fr

www.retour-aux-sens.fr

Page facebook : Retour aux sens

SIRET 520 679 259 00025

Massages de bien-être, énergétique et d'amincissement à l'exclusion de toutes pratiques médicales et sexuelles.