

Choisissez le massage bien-être*
qui vous correspond le mieux...

Relaxation et détente

« Lomi Lomi » Polynésie

1h30 - 60€

Harmonisant et tonifiant à l'huile sur l'ensemble du corps. Massage traditionnel qui apporte une profonde relaxation. Il détend comme il remobilise, il apaise, dénoue et renforce les ressources présentes dans le corps.

« Fuji massage » Japon

60 mn - 60€

Utilisation de pierres chaudes et froides, pour éliminer les tensions musculaires et le stress. Ce massage bien-être rééquilibre le flux énergétique et détend profondément. Il se pratique au sol, sur tout le corps.

« Ka Nye » Tibet

1h15 - 60€

C'est un sentiment de plénitude, de sérénité et d'unité grandissante qui émerge de ce massage bien-être tibétain. Les mouvements harmonisants et parfois stimulants apporte un équilibre global. Il se pratique au sol, sur tout le corps, avec de l'huile vierge biologique.

*Le massage bien-être est un massage de relaxation et de détente. Cette prestation est sans but thérapeutique et se réalise sans prescription médicale.

Réflexologies au choix

50mn - 40€

Se pratique habillé en position assise ou allongée.

Réflexologie faciale ou « Dieu Chan »

Vietnam

Éliminer les effets du stress, de l'anxiété, de l'insomnie... Cette méthode permet de se sentir bien dans sa peau, bien dans sa tête et profondément relaxé.

Réflexologie palmaire, Chine

Relaxer et sécuriser la personne à partir de ses **main**s. Approche discrète et accessible, la réflexo palmaire s'adresse à tous. Elle apaise le système nerveux et permet de rééquilibrer le corps.

Réflexologie plantaire, Chine

Débloquer les tensions physiques et psychiques et libérer les toxines. Un toucher spécifique des **pi**eds qui réharmonise les fonctions organiques du corps.

Toucher Réflexe Vertébral

30mn - 30€

Libération des tensions accumulées au niveau du **dos** pour apporter, souplesse, adaptabilité et mobilité générale. Technique de détente, de relaxation et d'harmonisation.

Massages Indiens selon la tradition Ayurvédique

« Pagatchampi »

40 mn - 50€

Massage bien-être des jambes à l'huile, qui se pratique au sol ou sur table de massage.

Il apporte légèreté des jambes et facilite une détente profonde.

« Saraswati »

30mn - 30€

Cette pratique, centrée exclusivement sur le ventre, procure un étonnant apaisement et un durable bien-être.

Installation au sol ou sur table de massage et utilisation d'huile biologique chauffée.

« Apana Nagu »

45 mn - 40€

Une pratique indienne simple et efficace pour éliminer les toxines au niveau des articulations, et augmenter leur mobilité et leur souplesse. Ce massage se pratique au sol ou sur table de massage.

« Kansu »

30mn - 30€ ou 45 mn - 40€

Massage bien-être des pieds avec un bol tibétain.

Simple et efficace ce massage

apporte sérénité, calme et bien-être.

Il se pratique en position allongée ou assise.

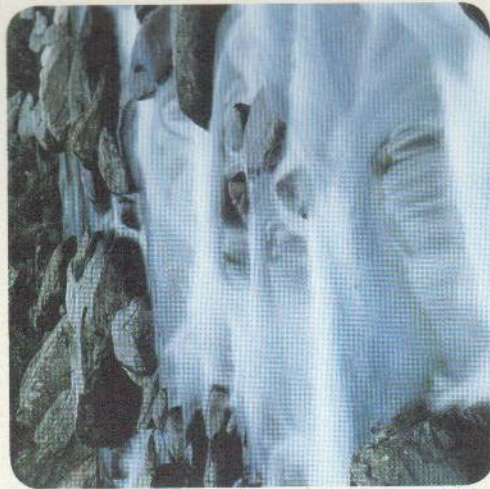


Massage Tonifiant

« Anma » ou massage assis

20 mn - 20€

Une pause revitalisante, qui se pratique à travers les vêtements, en position assise, sur une chaise ergonomique. Ce massage accroît la vigilance, la concentration et réduit le stress. A recevoir à tout moment de la journée, en peu de temps vous retrouvez votre énergie !



Souffle de Bien-être vous propose aussi des chèques cadeaux...



Sur rendez-vous :

> à votre domicile

(5 € de déplacement)

> au cabinet

5 avenue Jeanne d'Arc – 38100 Grenoble

Tél : 06 50 11 06 41

souffledebienetre@orange.fr

www.souffledebienetre.com

n° siren : 53 181 72 78

*Des massages-bien-être
pour libérer le corps
de ses tensions et retrouver
harmonie et vitalité.*

Cécile Colin de Verdière

Praticienne en massages-bien-être

agrée FFMBE

Infirmière diplômée

