

A votre domicile



Annie Valet
06.82.05.24.54



Certifiée praticienne agréée FFMBE en techniques corporelles de relaxation et de Bien-être par l'École de l'Art Traditionnel du toucher: CLK formation à Lyon; Ecole agréée par la Fédération Française de Massages-Bien-être. BNPSI — Siret 480 126 838 00022

Possibilité de réduire ou d'augmenter le temps de massage.

Noms	Le temps	1 séance	Tarif réduit*
Californien	60 min	60 €	55 €
Les 3 rides	30 min	30 €	25 €
Fuji **	70 min	70 €	65 €
Toucher Drainant	50 min	50 €	45 €
Amma	20 min	20 €	15 €
Réflexo. plantaire	45 min	45 €	40 €
Relaxant du dos	30 min	30 €	25 €
Réflexe du dos	30 min	30 €	25 €

*tarif réduit pour au moins 2 massages sur le même lieu.

**compter 40 min de préparation avant le massage.

Toutes les huiles végétales et essentielles sont bio.

Libérez vos tensions mentales, Relâchez vos contractions corporelles... Réservez votre massage...

Massage-bien-être Californien.

Grand massage de détente, dont le toucher enveloppant doux ou tonique relaxe et apaise le corps dans sa totalité. Il permet de décompresser et favorise un bien-être **intérieur**.

Massage-bien-être Toucher Drainant.

Ce massage stimule avec douceur le système lymphatique dans un but préventif et esthétique. Le Toucher Drainant revitalise, dynamise et apporte une relaxation générale du corps.

Massage-bien-être Fuji.

Ce grand massage de détente aux pierres chaudes et froides a pour but de **chasser le froid et l'humidité** du corps, de favoriser la décontraction musculaire. Il diminue les tensions et le stress.

Massage-bien-être des Trois Rides.

Massage chinois de la tête, de la nuque et du visage qui procure une relaxation profonde, un relâchement **facial et corporel surprenant, ainsi qu'une réelle sérénité**.

Réflexologie Plantaire.

Pratique de relaxation par les pieds, considérés comme « **les racines de l'être** ». Ce massage débloque **les tensions grâce aux zones réflexes correspondant à des parties du corps**. Il procure une profonde détente.

Massage assis.

Le Amma qui veut dire « calmer avec les mains », dérivé du shiatsu, permet de décompresser, de retrouver son tonus vital et sa concentration **tout en procurant une agréable détente**. Son action **par accupression active la circulation de l'énergie et libère les tensions**. Il se pratique **habillé sur** une chaise ergonomique.

Massage relaxant du dos.

Massage de décompression du dos, du cou et des épaules, aux huiles relaxantes. Il diminue les tensions. Se pratique sur table.

Massage-Bien-être réflexe du dos.

Ce massage, par le déplacement subtil du derme et de l'épiderme, assouplit, augmente l'agilité du dos tout en renforçant sa tonicité.

Conseils:

Préférer des sous-vêtements en coton, prendre une douche tiède **avant le massage aux huiles végétales et essentielles**; ainsi, elles pénétreront dans la peau et la nourriront mieux.