



CARTE DES SOINS

POUR LIBERER VOS MAUX DU QUOTIDIEN, LAISSEZ VOS SENS S'EXPRIMER.

LES SOINS SONT ADAPTES A CHACUN

HORAIRES D'OUVERTURES

Du LUNDI au VENDREDI de 10H-19H

LE SAMEDI de 10H-18H

Au 91 Boulevard Romain Rolland 77220 Gretz-Armainvilliers

Uniquement sur rendez-vous au

07.66.31.25.10

delaplume.auxsens@mail.com

SOPHROLOGIE

AMELIORATION DU QUOTIDIEN :

- Retrouver la sérénité dans son quotidien
- Gérer son stress, ses émotions
- Diminuer son anxiété
- S'épanouir et améliorer sa qualité de vie
- Vivre sereinement un changement de vie (travail, couple, famille)
- Retrouver un sommeil réparateur
- Développer la confiance en soi, l'estime de soi

PREPARATION MENTALE :

- Gestion du stress
- Amélioration des performances
- Préparation événements (sport, accouchement, examens scolaire et médicaux, prise de parole, préparation scénique...)

ACCOMPAGNEMENT DANS UN TRAITEMENT MEDICAL :

- Gestion de la douleur
- Participer activement au rétablissement
- Restaurer l'image de soi

ACCOMPAGNEMENT DANS UN COMPORTEMENT PATHOLOGIQUE :

- Gestion des phobies (alimentaire, transport, insectes ...)
- Gestion des pulsions (alimentaire, achat compulsif ...)
- Gestion des addictions (tabac, alcool...)

Je précise que pour les 2 accompagnements précédents, un suivi médical et psychologique doit être mis en place en amont.

La sophrologie ne se substitut pas au traitement médical, c'est un accompagnement complémentaire qui vise à améliorer positivement l'état de la personne grâce à diverses techniques de respiration contrôlée, de détente musculaire et de suggestion mentale.

Tarifs : 55[€] la 1^{ère} séance, 50[€] les suivantes (voir les remboursements avec votre mutuelle)

Tarifs réduits* : 45[€] la 1^{ère} séance, 40[€] les suivantes.

*Pour les étudiants, enfants et retraités (minimum vieillesse), demandeurs d'emploi, personnes isolées, (voir les remboursements avec votre mutuelle)



MASSAGES BIEN-ETRE

MASSAGE DES 5 CONTIENTS : 1h30 : 95°

(Lomi-Lomi, Californien, Suédois, Ayurvédique, Tuina) associant le Reiki/Magnétisme et les Huiles Essentielles.

Le Reiki utilisé pour ce massage complet, très puissant, lent et profond permet de faire circuler l'énergie vitale directement à l'intérieur de votre corps, la préparation des huiles essentielles spécifiques permet la détoxification pour la première et la relaxation, le lâcher prise, la revitalisation et la stimulation immunitaire pour la seconde. Tel une psychothérapie pour le corps, il permet de laisser se dérouler tout un développement réparateur et initiateur, ouvrant la mémoire du corps, nettoyant peu à peu les anciens traumas et laissant l'énergie de plaisir et de vie circuler librement.



MASSAGE CALIFORNIEN : 1h : 70° / 1h30 : 80°

Appelé « le massage du cœur » le massage Californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Il favorise l'estime de soi et la réappropriation de son corps, les mouvements sont doux, lents, amples et fluides. Ce massage soulage les tensions profondes afin de procurer un véritable moment d'évasion, aux vertus antistress, hydratante, nourrissante, et de bien-être absolu.

_____ MASSAGES SPECIFIQUES _____

MASSAGE INTUITIF : 1h : 70° / 1h30 : 80°

Un massage où mon intuition est à l'écoute des maux de votre corps. Un moment de douceur et de sensibilité qui vous projettent dans un univers d'apaisement et de quiétude. Un bercement de votre être au-delà des sens.

MASSAGE AUX GRAINES D'ENTADA : 1h : 75° / 1h30 : 85°

Appelé « Graines du bonheur » c'est un voyage sensoriel aux parfums suaves et gourmands. Secret de beauté des femmes africaines le beurre de karité chauffé devient une huile tiède, nourrissante qui enveloppe le corps d'une infinie douceur. Véritable source d'évasion pour le corps et l'esprit la chaleur de ce soin favorise le relâchement des tensions. Ce rituel fait découvrir des sensations inédites.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES : 1h : 75° / 1h30 : 85°

Un oasis de bien-être par l'action des pierres et des huiles essentielles le plus douces pour agir à travers les muscles et effacer les tensions profondes. L'interaction entre le froid et le chaud favorise le processus d'auto-guérison. Le traitement de la pierre, rafraîchi, purifie mentalement, détend et vous donne la sensation d'un nouvel équilibre.

MASSAGE A LA BOUGIE : 1h : 75° / 1h30 : 85°

Massage enveloppant, propice au voyage des sens. La pression moyenne à l'huile chaude de la bougie permet d'évacuer les toxines et ré-harmonise l'énergie subtile pour une profonde relaxation.

MASSAGE AU BOL CHANTANT/BAIN SONORE INDIVIDUEL : 45 min : 65°

Un massage d'harmonisation des cellules du corps, qui permet de retrouver un équilibre en activant l'énergie interne. Le son du bol tibétain à une influence sur le corps, l'esprit et l'âme. Percevoir les vibrations et entrer en résonance avec elles impliquent mettre votre vie, ou vous-même en accord avec le tout. Un moment où votre fréquence est alignée avec votre être profond.

MASSAGE DU DOS : 35 min : 45°

Une invitation au lâcher prise, ce massage permet de libérer les douleurs liées à la sédentarisation, aux courbatures liées au sport ou autres activités physiques. Il procure une décontraction optimale.

MASSAGES VISAGE

MASSAGE NUQUE/VISAGE/TETE : 35 min : 45°

Une parenthèse ressourçante libérant les tensions. Activation de la circulation sanguine pour une sensation de légèreté. Ce massage permet de diminuer les maux de tête en régulant la pression crânienne.

MASSAGE KANSA VISAGE : 35 min : 50°

Un massage du visage aussi stimulant qu'apaisant. Il permet une détoxification et une circulation énergétique du visage. Ce lifting lisse les traits et assouplit les muscles.

MASSAGE DU VISAGE AU ROULEAU ET GHA SHA : 35 min : 50°

Hérités des rituels de soin et de beauté chinois traditionnels, ce massage permettra d'améliorer l'apparence de votre peau par les vertus apaisantes du quartz rose.

MASSAGES CIBLES

MASSAGE DES BRAS ET DES MAINS : 25 min : 35°

Une fluidité et une détente de vos bras, de vos mains qui sont constamment sollicitées. Une libération des tensions et une activation du système lymphatique et circulatoire pour un équilibre et un mieux-être.

MASSAGE JAMBES ET PIEDS : 25 min : 40°

Un massage de rééquilibrage interne qui permet de détendre et de réactiver le processus circulatoire en libérant les tensions les plus profondes. Le déblocage de quelques zones reflexes permet aux organes de retrouver leurs fonctions.

MASSAGE DES PIEDS AU BOL KANSU : 45 min : 55°

Une détoxification des muscles et un allègement du mental, ce massage au Bol Kansu active l'énergie vitale et entraîne la génération de pensée positive. Un pas vers soi pour une profonde détente.

Toute séance de massage relaxation peut-être complété par du REIKI et /ou un rééquilibrage énergétique pour optimiser les bienfaits : 10°





AMBASSADRICE BULLE D'AMOUR

INSTRUCTRICE MASSAGE ET RELAXATION BEBE

Individuel : 1h : 50^e la séance, 45^e les suivantes

Collectif : 1h30 : 45^e la séance, 40^e les suivantes

Ce massage bébé a de nombreux bienfaits sur les plans physiques, psychique et émotionnel, il favorise le développement du lien d'attachement parent-enfant et augmente la confiance en soi.

SOINS ENERGETIQUES :

Rééquilibrage des Chakras, Lithothérapie : 20^e la séance

REIKI, MAGNETISME, LAHOCHI : 50^e la séance

Par apposition des mains, le praticien canalise l'énergie universelle et la vôtre.

SOIN VIBRATOIRE DE L'AME : 65^e la séance



ABONNEMENTS

FORFAITS PRESTATIONS NOMINATIVES :

3 soins d'1 heure : 200[€] / 3 soins de 35 min : 150[€]

En fonction de vos envies, laisser vous porter par vos sens. Valable 1 an.

CARTE FIDELITE NOMINATIVE :

Pour 10 soins effectués une séance rééquilibrage des chakras et un écrin personnalisé offert.

MEDECINES DOUCES

AROMATHERAPIE :

Elixir personnalisable de Fleurs de Bach ou Huiles Essentielles en fonction du besoin : 15[€], la recharge 10[€].



LITHOTHERAPIE :

Création d'un Ecrin Bien-être personnalisé : 15[€]



NATUROPATHIE :

Conseillère Naturellement Bien : Produits et réunion à la demande, catalogue



INFOS PRATIQUES

Tous les massages sont des soins bien-être et de relaxation non thérapeutique et non médicalisés.

Un questionnaire vous sera remis lors du rendez-vous .

Des bons cadeaux à définir selon votre budget et vos envies. Valable 6 mois.

Prendre soin de soi doit être une priorité car vous êtes unique et précieux.



AU DELA DES MAUX, AU DELA DES SENS