

Nature, Eveil et Sens



Jeûne et Randonnée,
Séjours et massages bien-être,
Réflexologie et Sophro-relaxologie

Ingrid CHARREAU

06 78 10 70 13

natureeveiltsens@hotmail.com

natureeveiltsens.com



natureeveiltsens



Offrez ou Offrez-vous un temps d'éveil des sens,
un voyage de détente, ...

Avec les fleurs de Bach (gestion des émotions) vous correspondant.

+ 15€ (+15 min)

Massages bien-être

Massages aux huiles :

30 min - 35 € / 1 h - 60 € / 1 h 30 - 80 €

Au choix : Balinais (énergétique), Suédois (massage du sportif), Drainant de beauté et de bien-être, Hawaïen Lomi-Lomi (avec les avant bras), Eveil des sens (intègre différents massages), Visage japonais « Kobido »

Autres massages :

Massage Dos - Crâne : 30 min - 35 €

Massage aux pierres chaudes : 1 h - 85 €

Soins du corps (Thé vert / Oriental)

Gommage ou Enveloppement - 30 min - 40 €

Gommage ou Enveloppement + Massage - 1 h - 65 €

Gommage + Enveloppement + Massage - 1 h 30 - 85 €

Massages énergétiques

Réflexologie chinoise : 1h - 60 € (Visage, Mains, Pieds)

Massage Amma assis : 20 min - 25 €

Ingrid

06.78.10.70.13

Paiement
chèque ou
espèce

Contre-indications : Epilepsie / Diabète non stabilisé / Forte fièvre / Maladies infectieuses / Problèmes circulatoires (phlébite, hémophilie, ...) / Troubles cardiaques (pacemaker, ...) / Maladies évolutives, / Interventions chirurgicales de moins de 3 mois / Femme enceinte ou dans l'intention de l'être, / Massage du visage : Fragilité cervicale et maladies neurologiques ou auditives.

Nature, Eveil et Sens



Jeûne et Randonnée,
Séjours et massages bien-être,
Réflexologie et Sophro-relaxologie

Ingrid CHARREAU

06 78 10 70 13

natureeveiletsens@hotmail.com

natureeveiletsens.com



[natureeveiletsens](https://www.instagram.com/natureeveiletsens)



Précisions Massages aux huiles :

Massage Balinais

Massage énergétique global et profond, un mélange de puissance et de douceur, dynamisant et relaxant. Drainant les déchets générés par le corps et diminuant le stress.

Massage Suédois (massage du sportif)

Massage du corps enchainant des manœuvres dynamiques et profondes permettant de soulager les tensions et les contractures, amenant une détente profonde.

Massage drainant de beauté et de bien-être du corps

Technique manuelle douce de pressions et pompages lents et légers sur tout le corps. Favorisant l'élimination des toxines, renforçant le système immunitaire, nourrissant les tissus en améliorant ainsi l'état de la peau.

Massage Hawaïen Lomi-Lomi

Massage global et enveloppant, alternant différentes techniques avec les avant-bras (lissage, torsion, pression et pétrissage) sur un rythme dansant. Une invitation au voyage permettant de libérer les nœuds et les tensions.

Massage Eveil des sens

Massage global, lent et fluide, composé de manœuvres de différents massages (Californien, Suédois, Lomi lomi, Oriental et Ayurvédique) procurant une profonde relaxation physique et psychologique tout en améliorant la circulation sanguine et les tensions musculaires.

Massage aux pierres chaudes

Massage complet décontractant et rééquilibrant grâce à la chaleur des pierres. Permettant d'apaiser et de relâcher les tensions et générant une détente profonde.

Massage visage relaxant et liftant japonais « Kobido »

Massage du visage stimulant l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du cou, véritable lifting naturel, redonnant de l'éclat au visage et le libérant de ses tensions. Massage relaxant.

