

Un moment de détente rien que pour vous !

Pour la station des Orres, dans cette résidence au Bois Méan.

Céline Praticienne en techniques de massages* de Bien-être

- Amma assis -
- Shiatsu -
- Réflexologie Plantaire -
- Fuji massage : pierres chaudes -
- Relaxation coréenne pour sportif -
- Californien aux huiles essentielles - (seul, en couple, à 4 mains)



Pour tout renseignements et prise de rendez-vous, au :

06 63 63 74 11

04 92 52 41 18

Esthéticienne et praticienne en modelage* Corporel **Veronique**

- Californien aromatiques
(à la Perle de Soie, au Miel, à l'Argan, et Lotus,
au Chocolat, au Secret d'Orient)

- Massage* pierres-chaudes

- Massage* sportif

- Massage* «à la carte»

- Soins esthétiques

Pour tout renseignements et prise de rendez-vous, au :

06 30 58 11 63

06 98 32 13 98



Céline BRETON

- Agréée Fédération Française Massage de Bien-Etre -

Siège social : Panoramic 4B Rue du Clair Logis, Gap. 04.92.52.41.18 / 06.63.63.74.11

N° Siret : 49877176500027 Code APE : 9604Z

.....Soins Esthétiques.....

SOINS CORPORELS :

Gommage du corps, grain exfoliant adapté à chaque peau, pour une peau nettoyée en profondeur

Lissage du corps avec un lait satin, pour une peau nourrie et lissée...

La peau est souple, hydratée, nourrie et très douce pour votre bien être.

SOINS VISAGES :

Soins adaptés aux effets du temps et aux agressions extérieures le froid, le soleil, le vent...

Soins extrêmement hydratants. Grain de peau est affiné

Votre peau retrouve fraîcheur, souplesse, son éclat est révélé.

MANUCURE :

Balnéo aux huiles précieuses, limages des ongles, polissage pour un brillant très naturel,

Modelage douceur des mains hydratant et délassant. Pose vernis

Soins des mains spécialement conçus pour retrouver souplesse et netteté.

DECORS ONGLES :

Décors sur ongles naturels au pinceau ou aux stickers.

Belle jusqu'au bout des ongles.



.....Amma ASSIS.....

Le Massage*-Assis est une technique dérivée du Shiatsu, qui vient des Etats-Unis où David Palmer, en 1982 a adapté à notre époque contemporaine un art traditionnel japonais ancestral d'acupression :
le amma (calmer avec les mains)

C'est une approche originale du toucher, un formidable régulateur de l'énergie vitale et un merveilleux moyen pour se concentrer, en tous lieux et en toutes circonstances.

Une séance Amma se compose de séquences stéréotypées qui constituent un kata, similaire aux arts martiaux, permettant d'obtenir un maximum d'efficacité dans chaque geste.

Cette technique se pratique sur une chaise ergonomique, elle se fait directement à travers les habits et agit sur les méridiens d'acupuncture en activant la circulation de l'énergie. Les gestes s'appliquent sur le dos, les bras et la tête.

En 20 min, ce massage* de bien-être permet de retrouver tonus et vitalité tout en procurant une agréable détente.

Il sert souvent de porte d'entrée vers d'autres formes de massage* de bien-être, pour tous ceux qui n'oseraient pas franchir le pas. Il s'avère ainsi un excellent moyen de faire découvrir les bienfaits du toucher dans un contexte sécurisant (habillé, sur le lieu de travail, à domicile, dans les salons



LE SHIATSU

Le shiatsu est né au Japon et jouit là-bas d'une reconnaissance officielle dans le domaine thérapeutique. Ses origines et fondements remontent aux sources de l'Energétique Traditionnelle Chinoise, plusieurs siècles avant J.C. Son action embrasse à la fois les plans psychique et physique et il aide à entretenir une bonne santé en renforçant la capacité d'adaptation du corps à son environnement et lui permet de mieux réagir aux agressions extérieures.

Le mot shiatsu signifie « pression avec les doigts » et plus précisément « relation » : donner et recevoir.

Cette technique utilise donc principalement la pression digitale sur tout le corps suivant les méridiens d'acupuncture, accompagnée de percussions, relâchements, vibrations et étirements qui permettent de rééquilibrer l'énergie vitale du corps dans des mouvements justes.

Il procure une détente, un soulagement du stress, une libération des tensions, une harmonisation et une revitalisation pour contribuer au renforcement du système immunitaire sur l'ensemble du corps.

Ce massage* de bien-être se pratique habillé dans des vêtements souples sur un tatami installé au sol

Voir ensemble des variantes possibles dans la page « tarifs des prestations ».



.....Réfléxologie plantaire.....

Issu de la tradition orientale,
cette technique est une application de la
notion de zones réflexes.

Selon la médecine chinoise, nous avons sur nos pieds, entre autres,
la projection de tous nos organes.

En massant ces zones, nous pouvons à distance intervenir sur l'énergie vitale
qui nourrit ces organes et qui la rééquilibre.

Pratiquée le matin, cette technique peut permettre de vous dynamiser et
en fin de journée, elle peut vous détendre et peut vous permettre de
libérer les tensions accumulées durant celle-ci.

Sur une table adaptée, dans une position confortable,
les pieds sont dénudés et le relâchement est immédiat.

Comme ce proverbe Chinois le dit avec une très grande justesse :
« Le sourire vient des pieds »



Massage* de bien-être sportif

Déloger les tensions qui s'accumulent dans les articulations afin de parvenir à un relâchement profond, à un lâcher-prise corporel.

Atteindre un optimisation de la préparation ou de la récupération à l'effort physique. Elle peut permettre une libération des tensions chroniques.

La relaxation coréenne puise ses sources dans différentes pratiques orientales de relaxation Orientale. Une bonne circulation de l'énergie implique une bonne santé, une harmonie avec soi-même et avec les autres.

Une technique qui associe des étirements, des vibrations, des mouvements doux, une mobilisation de l'énergie renfermée dans certaines parties du corps sont au programme pour atteindre un moment de détente d'exception.

La praticienne adaptera la technique aux besoins exprimés lors de la prise du rendez-vous.



LE CALIFORNIEN

Le « Californien » fait partie de la famille des massages* harmoniques de bien-être, il est fait de mouvements fluides et enveloppants.

C'est le massage* de Bien-être par excellence.

Cette technique se pratique sur table du haut de la tête jusqu'au bout des pieds avec des huiles végétales associées à des huiles essentielles adaptées aux besoins individuels.

Parmi les effets de ce massage* de bien-être, les plus importants peuvent être : l'apaisement des tensions, un meilleur équilibre nerveux, une plus grande souplesse du tissu conjonctif et, bien-sûr, un bien-être global vous apportant un réel apaisement.

Cette technique se pratique sur table en sous-vêtement dans une pièce calme et chaude avec ou sans musique suivant notre envie.

Voir ensemble des variantes possibles dans la page « tarifs des prestations ».



PIERRES CHAUDES & FROIDES

L'origine des bienfaits par la chaleur est très ancienne. Depuis toujours, elle a contribué à l'état de santé et de bien-être en Asie mais aussi en Occident.

Fuji signifie le sommet de la montagne

Après un massage*-détente avec des huiles végétales et les pierres chaudes, celles-ci sont déposées suivant un principe thermothérapie : chaud sédatif et froid stimulant, chaud circulation et froid évacuation.

L'objectif de ce protocole, qui s'effectue sur table en sous-vêtements, est de donner les moyens au corps de trouver un meilleur équilibre thermique et de procurer une sensation de détente et de confort grâce à la douceur et la chaleur ressentie.



..... *Massage* de bien-être à la carte*

Vous n'arrivez pas à cerner les techniques décrites?
Vous ne savez pas vraiment ce dont votre corps a envie ou besoin?

Prenez rendez-vous et nous en discuterons ensemble.



* non-thérapeutique.

....Tarifs des prestations proposées sur rendez-vous....

Auprès de Véronique 06.30.58.11.63 / 06.98.32.12.98

Esthéticienne & Praticienne en Modelage Corporel de Bien-Être

- **Californien Haut du Corps ou Bas du Corps** séance d'1/2h pour 45 euros -

- **Californien** séance d'1h pour 70 euros -

- **Californien supérieur** séance d'1h30 pour 99 euros -

- **Massage* pierres-chaudes** séance d'1h30 pour 120 euros -

- **Massage Sportif*** séance d'1h pour 90 euros -

- **Massage* Crânien & Facial** séance d'1/2 pour 45 euros -

- **Réflexologie Plantaire** séance d'1h pour 70 euros -

- **Technique « à la carte »** séance d'1h -

- **Californien Arôme** séance au choix d'1/2h à 1h30 de 45 à 99 euros -

- **À la perle de soie**

- **Au miel**

- **À l'Argan & Lotus**

- **Au Chocolat**

- **Au Secret d'Orient**

- **Massage Bambou** séance d'1h pour 90euros -

- **Massage à la bougie** séance d'1h pour 90euros -

Également proposés :

Soins Corporel : Gommage Lissage au choix :

- Au Chocolat

55€

- A l'Argan

55€

- Aux Perles de Printemps

55€

Soins Visage Neige Soleil Grand Froid:

-Hydratant réconfort :

Diagnostic Peau, Gommage, Masque Hydratant,
Modelage Douceur, Crème Hydratante.

55€

-Anti Age Prestige :

Diagnostic Peau, Gommage, Masque Anti Age,
Modelage Douceur, Drainage, Crème Hydratante
Anti Age, Sérum Perle de Soie.

65€

Manucure : Manucure Aromatique:

Balnéo aromatique, limage, polissage,
modelage, pose vernis.

49€

Décors Ongles :

Décors sur ongles au pinceau ou aux
stickers

36€

**Un acompte de 10 euros pour les séances
d'1/2h et 20 euros pour les séances d'1h
vous sera demandé.**

**Remboursable si annulation sous 48h
avant le rendez-vous.**

* Tous les «massages» sont non médicalisés et non para-médicalisés. Il s'agit de soins de bien-être conformément à la loi du 30-04-46 et du décret 60669 du 08-10-96. Donné uniquement à des personnes en bonne santé ne présentant aucune pathologie ni traumatologie.

....*Tarifs des prestations proposées sur rendez-vous...*

Auprès de Céline 04.92.52.41.18 / 06.63.63.74.11
Praticienne en techniques corporelles de
massages* de Bien-être.

- **Californien Haut du Corps ou Bas du Corps** séance d'1/2h pour 45 euros -

- **Californien** séance d'1h pour 70 euros -

- **Californien + Réflexologie** séance d'1h30 pour 99 euros -
(avec 30min consacré à certains systèmes en réflexologie plantaire)

- **Californien à 4 mains** séance d'1h pour 130 euros -

- **Californien en Couple** séance d'1h pour 130 euros -

- **Fuji massage pierres chaudes** séance d'1h30 pour 120 euros -

- **Shiatsu** séance d'1h pour 70 euros -

- **Shiatsu à 4 mains** séance d'1h pour 120euros -

- **Shiatsu en Couple** séance d'1h pour 120 euros -

- **Réflexologie Plantaire** séance bilan d'1h pour 70 euros -

- **4 séances individualisées Réflexologie Plantaire** d'1h pour 220 euros -

- **Relaxation coréenne pour sportif** séance d'1h pour 80 euros -

- **Amma Assis** séance d'1/2h pour 20 euros -

- **Technique « à la carte »** séance d'1h -

Un acompte de 10 euros pour les séances d'1/2h et 20 euros pour les séances d'1h vous sera demandé.

Remboursable si annulation sous 48h avant le rendez-vous.

* Tous les «massages» sont non médicalisés et non para-médicalisés. Il s'agit de soins de bien-être conformément à la loi du 30-04-46 et du décret 60669 du 08-10-96. Donné uniquement à des personnes en bonne santé ne présentant aucune pathologie ni traumatologie.