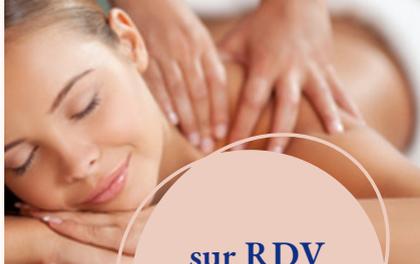


Simple & Essentiel



Offrir une alternative bien-être complète, dans la bienveillance et l'écoute, en reconnectant mental et corps.



sur RDV
06 37 08 85 09

 *Massage bien-être**

Massage thaï sur table - 90 min

75€

Massage complet apportant sentiment de souplesse grâce à des pétrissages, étirements doux et lissages profonds sur les lignes tendino-musculaires. Il améliore la circulation, revitalise et apporte une détente profonde.

Massage Californien - 60 min

60€

Ensemble de mouvements fluides, continus, enveloppants et de longs effleurages très doux. Il apporte un sentiment de réconfort et de détente physique. Idéal en cas de stress ou d'anxiété.

Tui Na des Emotions - 60 min

60€

D'origine chinoise, utilisant les méridiens et les points réflexes, il contribue à libérer les émotions, calmer et éclaircir l'esprit, réduire le stress et la pression psychologique et détendre les tensions musculaires.

2 séances : 100€ - 3 séances : 150€ - 4 séances : 180€

Aromatouch - 45 min

60€

Alliance du toucher et des huiles essentielles, cette technique consiste à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit, se libérer du stress physique et émotionnel, retrouver un sentiment de bien-être.

Massage pieds & mains - 60 min

50€

Extrêmement sollicités au quotidien, souvent ignorés, nos pieds et nos mains sont clés pour notre équilibre et s'en occuper apporte une rapide décompression et relaxation.

Massage pieds - 30 min / 60 min

30€ / 50€

Améliore le confort quotidien, détend en profondeur, favorise le bien-être, libère les tensions émotionnelles, tonifie et redonne de l'énergie.

Massage Dos - 30 min / 60 min

30€ / 50€

Massage relaxant consistant en une série de mouvements doux, profonds et enveloppants, offrant une sensation de relâchement et d'apaisement des tensions, généralement dues à la fatigue, au stress et aux émotions.

Aromatouch des mains - 15 min

20€

Idéal pour faire une première expérience avec les huiles essentielles et le massage. Laisse un impact positif et puissant. Libre choix de l'huile essentielle.

**Le massage bien-être est à but non thérapeutique. Il est d'ordre professionnel, non érotique ni sexuel.*



Vendredi et samedi : 6 place de Regen - Mirebeau

Autres jours : 17 rue de Saumur - Migné-Auxances ou à domicile
(*gratuit dans un rayon de 25 km de Mirebeau, au-delà me consulter*)





Accompagnement individualisé

Un temps d'accueil, mêlant conseils, échanges, différentes approches personnalisées afin d'aider les personnes surmenées à se prioriser, écouter leurs besoins et réconcilier mental & corps. Rdo possible au cabinet, à domicile ou à distance.

- Séance découverte - 30 min offerte
- Séance - 1 h 50€
- Forfait 8 séances 350€



Huiles Essentielles

Cultivées, soigneusement récoltées puis délicatement distillées aux quatre coins du monde, les huiles essentielles doTERRA™ peuvent être utilisées seules ou en synergie pour répondre à des besoins personnalisés. Chaque lot d'huiles essentielles est soumis à des normes strictes qui garantissent la pureté et la qualité de chaque huile essentielle.

- Achat sur demande
- Atelier découverte- 1h30 gratuit



Les Formules

Me contacter pour en discuter et obtenir votre devis

Formule "Ecouter son corps"

Pour se détendre, prendre du temps pour soi, se reconnecter à son corps et le décrypter.

Bilan mieux-être + 4 massages à raison de 1 par semaine + exercices de suivi entre les séances + 2 h d'accompagnement.

Formule "Bien dans sa vie"

Mettre en place des routines bien-être à base d'huiles essentielles ou de compléments alimentaires en lien avec les besoins identifiés. Bilan + atelier découverte huiles essentielles + kit d'huiles essentielles + 3 rdo de suivi + ressources.

Formule "Bien avec ses émotions"

Préserver et retrouver son énergie. Connaître et exprimer ses besoins et ses limites. Mieux vivre ses émotions.

8 séances d'accompagnement + training émotionnel avec des huiles essentielles.

Formule "A l'écoute de soi"

Connaître et exprimer ses besoins et ses limites. Ecouter son corps. Préserver et retrouver son énergie.

8 séances d'accompagnement + 4 massages.

Formule Holistique

Préserver et retrouver son énergie. Connaître et exprimer ses besoins et ses limites. Ecouter son corps et mieux vivre ses émotions. 8 séances d'accompagnement + 4 massages + training émotionnel avec des huiles essentielles.



Bérangère Isaac

Après 20 ans en RH en tant que spécialiste formation, durant lesquels je me suis formée au développement personnel et initiée au coaching, j'ai fait un burn-out.

Aujourd'hui, riche de mon expérience et de mes diverses formations, notamment en massages, j'accompagne les personnes surmenées à prendre soin d'elles, identifier leurs besoins, se prioriser et se reconnecter à leur corps.