

A votre domicile

L'empreinte du Bien-être

Annie Valet

06.82.05.24.54

A.Valet.abe@gmail.com

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.

*Libérez vos tensions mentales,  
Relâchez vos contractions corporelles...*

*Réservez votre massage...*

Massages-bien-être relaxants du corps complet :

- Le Californien.
- Le Fuji (pierres chaudes et froides).
- Le Toucher Drainant.

Massages-bien-être du dos :

- Relaxant aux huiles.
- **Réflexe du dos.**

Conseils:

- Préférer des sous-vêtements en coton,
- Prévoir un élastique ou une pince pour les cheveux longs,
- Prendre une douche tiède avant le massage aux huiles végétales et essentielles; ainsi, elles pénétreront dans la peau et la nourriront mieux.

Massage-bien-être énergétique:

- Le Amma (massage assis).

Massage-bien-être des pieds:

- Réflexologie plantaire.

Massage-bien-être du visage:

- Les Trois Rides.

*Ecoutez votre corps  
et laissez-vous porter  
par la musique...*



Certifiée praticienne agréée FFMBE  
en techniques corporelles de relaxation  
et de Bien-être par l'Ecole 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

## PRESTATIONS



### Massage-Bien-être Fuji

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

Se pratique aux huiles végétales\*, sur table.



### Massage-Bien-être Californien

Grand massage de détente dont le toucher enveloppant doux ou tonique relaxe et apaise le corps dans sa totalité. Il favorise un lâcher prise et un état de bien-être intérieur. Il améliore l'écoute et l'estime de soi et **renforce l'identité**. Il permet un meilleur équilibre nerveux et diminue le stress.

Se pratique aux huiles essentielles\*, sur table.



### Le Toucher Drainant

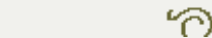
Ce massage stimule avec douceur le système lymphatique dans un but préventif et esthétique. Le Toucher Drainant revitalise, dynamise et apporte une relaxation **générale du corps**.

Se pratique avec ou sans huiles essentielles\*, sur table.

\*huiles végétales et huiles essentielles bio.



Les praticiens de la F.F.M.B.E. ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne, les techniques pratiquées en l'absence de diagnostic et de traitement thérapeutique, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.



### Massage-Bien-être chinois des Trois Rides

Massage 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**.

Se pratique, sans huile, assis puis sur table.

### Le « Amma »

Dérivé du shiatsu, ce massage assis permet de décompresser, de retrouver son tonus vital et sa concentration tout en procurant une agréable détente.

Il active la **circulation de l'énergie**.

Se pratique à travers les habits sur une chaise ergonomique appropriée.



### Réflexologie Plantaire

Pratique de relaxation par les pieds, considérés comme « **les racines de l'être** ». De tradition chinoise, ce massage a pour objectif de **rétablir l'équilibre** intérieur, il débloque les tensions grâce aux zones réflexes correspondant à des parties du corps.

Il procure une profonde détente.

Se pratique avec ou sans huiles, 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**.

Se pratique avec une goutte d'huile sur table.