

Shiatsu relaxation,

Massage indien ayurvédique,

Massage Thaïlandais Nuad Boran

Sophie EMONNOT enseignante de Do-In, Qi Qong et Shiatsu et praticienne professionnelle depuis 1990, vous propose plusieurs techniques avec des durées modulables pour accéder à la détente et vous immerger dans le bien être.

Certifiée Europe de l'académie Iokai Shiatsu par Sasaki Senseï disciple de Mazunaga

Formée par le maître indien Ranagathan Ariapouttry

Diplômée par les écoles, Chaimonkol massage training et I.D.I., agréée par le ministère de l'éducation à Chiang Mai, Thaïlande

Zen Shiatsu

Le Shiatsu est une méthode traditionnelle japonaise de relaxation.

Il se pratique par des pressions douces et profondes des doigts ainsi que des paumes de main sur les trajets des méridiens. Il permet d'accroître la circulation de l'énergie dans le corps.

Le shiatsu soulage les courbatures et les problèmes articulaires, stimule la digestion et le transit ainsi que toutes les fonctions organiques, améliore le sommeil, et diminue le stress...

Il se reçoit habillé

Shiatsu enfant (- de 12 ans)	28 €	20'
Za zen Anma (<i>shiatsu assis, détente du cou, nuque, du dos et des bras</i>)	28 €	20'
Séance initiation (<i>relaxe, détente physique</i>)	40 €	30'
Shiatsu maternité (<i>pendant et après grossesse, libère les tensions du dos et allège les jambes</i>)	50 €	45'
Séance remise en forme (<i>apaise le mental et stimule les fonctions organiques</i>)	65 €	60'

Spécial avant ou après le sport

48 € 40'

Prépare à l'effort musculaire (*stimule et assouplit tendon et muscle*)

Récupération après l'effort (*évacue les courbatures, relâchement musculaire*)

Le massage indien selon la tradition Ayurvédique (à l'huile de sésame chaude)

(Massage non thérapeutique)

Le massage Abhyanga à l'huile stimule la circulation sanguine, lymphatique et draine l'excès des liquides et des toxines. Renforce les nerfs et le système immunitaire, aide l'organisme à s'adapter au brusque changement de température et d'altitude.

Il est riche en sensation, il nourrit et tonifie la peau, le corps se détend, l'esprit se libère et le mental s'apaise. Le massage Ayurvédique amène un sentiment d'unité du corps et de l'esprit.

Il apporte joie et douceur.

Massage enfant (<i>- de 12 ans</i>)	28 €	20'	Détente du cou, du visage et de la tête	28 €	20'
Initiation au massage bébé (<i>avec la mère</i>)	40 €	30'	Massage des jambes, des pieds	28 €	20'
Massage découverte (<i>bien être</i>)	40 €	30'	(<i>décontraction musculaire ou jambes lourdes</i>)		
Massage complet (<i>relaxation profonde</i>)	65 €	60'	Relaxant du dos (<i>soulage les douleurs</i>)	28 €	20'

Le massage traditionnel thaïlandais Nuad Boran

(Massage non thérapeutique)

Technique de pression effectuée avec différentes parties du corps, sur les chaînes tendino-musculaires, de mobilisations articulaires et étirements profonds. Il libère les tensions, ouvre les articulations, assouplit le corps et accélère la récupération musculaire.

Il se reçoit habillé.

Relaxation extrême (*rééquilibrage énergétique*) 95€ 90'

Réflexologie plantaire Thaï

La vitalité par les pieds 50 € 45'

Do-In et Qi Gong

Gymnastique orientale (En cours collectif)

12€ 60'

Auto massage et posture mettant le corps en mouvement pour le détendre en harmonie avec la respiration. Assouplie le corps et clarifie l'esprit.

Gymnastique de longue vie !

Forfait hebdomadaire par personne ou par famille

(Shiatsu ou massage indien aux huiles essentielles)

Séance de 30 mns		Séance de 60 mns	
2 séances	78 €	2 séances	128 €
3 séances	114 €	3 séances	189 €
4 séances	148 €	4 séances	248 €

Sur rendez-vous au 06 83 60 91 25
SPA des Balcons de Sirius