

Prestations bien-être au « Logis d'Eve »

**Séances de massages-bien-être, de soin énergétique, et ateliers,
proposées par l'Association Souffle sur la Vie,
basée à Najac-Puechiguier (12270)**

Massages d'accompagnement au bien-être :

- Massage harmonisant aux huiles essentielles bio :

Massage très relaxant et profond, se caractérisant par de longs mouvements fluides sur tout le corps, permettant une relaxation tant physique que psychique. Il permet d'éliminer le stress et la fatigue, et de dénouer les tensions musculaires.

Tarif :

1h.....50 €/pers



- Massage ayurvédique abhyanga :

Massage originaire d'Inde du Sud, à l'huile chaude de sésame, tonique et rééquilibrant. Il va agir sur les *nadis*, les trajets de l'énergie sur lesquels sont répartis des points de pression (appelés "Marmas"), pour permettre à l'énergie vitale de circuler librement et harmonieusement dans tout le corps. Par le biais de pressions, de frictions, d'accupressions mais aussi d'étirements, l'Abhyanga va apporter détente et harmonie au corps, grâce notamment à son rythme modéré et fluide.

Tarif :

1h.....50 € /pers



- Massage indien du crâne :

Basé sur la forme traditionnelle du "Champi" (massage de la tête) pratiqué en Inde depuis des millénaires, le massage indien du crâne est une technique simple, sûre et efficace pour combattre le stress.

Il se pratique sur personne habillée, assise sur une chaise. Il se donne sur le cou, les épaules, le visage, le cuir chevelu et les oreilles. Il stimule et améliore la circulation dans le cuir chevelu, apporte un sentiment de calme, aide à avoir l'esprit clair, calme les angoisses, améliore la concentration et soulage la fatigue intellectuelle.

Tarif :

30 min.....30 €/pers



Prestations bien-être au « Logis d'Eve »

- Massage aux pochons d'herbes aromatiques :

Le massage aux pochons d'herbes est une technique de massage originaire de Thaïlande, qui consiste en l'application sur l'ensemble du corps d'un mélange de plantes aromatiques placé dans un tissu de coton.

Ces pochons sont chauffés à la vapeur puis appliqués sur la peau dans des mouvements de lissage, de tapotement et de pression, sur des points et circuits d'énergie (méridiens). Sous l'effet de la chaleur, les muscles se décontractent et les tensions disparaissent....



Tarif :

1h.....60 €/pers

- Massage assis (sur chaise ergonomique)

Massage issu du Shiatsu et du massage Anmo originaires de la Chine et du Japon, qui se pratique directement à travers les vêtements sur les épaules, le dos, la nuque, la tête, les bras et les mains.

Différentes techniques sont utilisées : étirements, balayages, pressions shiatsu et percussions.

Différents points sont stimulés le long des méridiens, permettant d'activer la circulation d'énergie pour redonner tonus et vitalité en quelques minutes !

- Séance de 10 à 30 min.

Tarif : 1€ la minute/pers



Soin énergétique

- LaHoChi

Technique énergétique de soins très puissante transmise par l'apposition des mains, apportant une très haute fréquence de la Lumière à tout le corps.

Le Lahochi restructure et équilibre les corps subtils de l'Etre, particulièrement lorsqu'il y a eu un traumatisme dans le corps émotionnel.

Il se pratique sur personne habillée allongée sur une table de massage

Il favorise la détente profonde et contribue à la réduction du stress en libérant les blocages énergétiques. C'est aussi une solution naturelle efficace pour renforcer le système immunitaire, réduire les douleurs et améliorer la vitalité

Tarif :

1h.....50 €/pers

Prestations bien-être au « Logis d'Eve »

Ateliers

- Atelier d'initiation au massage harmonisant pour couple :

Au cours de cet atelier, je vous apprendrai les gestes de base d'un massage californien, les techniques utilisées pour ce massage afin d'apporter bien-être et relaxation à votre partenaire. Un moment unique à partager à 2.

Au choix : apprentissage du massage du dos, des jambes ou du visage.

Vous repartirez avec un support de cours détaillé avec photos.

Un support de cours détaillé avec photos est remis à l'issue de l'atelier.

Tarif :

3h.....60 € pour le couple

- Cours de DO-IN automassage ou comment réveiller son corps, et retrouver tonus et vitalité en quelques instants...

Le DO-IN consiste en des exercices simples d'étirements et d'auto-massages basés sur les traditions chinoise et japonaise de prévention et d'entretien de la santé et du bien-être. Il procure une grande détente, soulage les petites douleurs (migraines, maux de ventre, de dos, insomnie, constipation...), renforce le système immunitaire (allergies...), aide à se réapproprier son corps, relativiser ses émotions, retrouver l'amour de soi.

Durée du cours : 1h

Tarif : 10 €/pers.

- Séance de Méditation active d'Osho :

La méditation active d'Osho est une méthode contemporaine créée par Osho pour se libérer du stress, nettoyer les émotions, calmer le mental et permettant ainsi d'entrer facilement dans l'espace de méditation. Elle utilise différentes techniques (danse, respiration, sons, mouvements..) pour aider les participants à atteindre un état de méditation profond et transformateur. Facile, elle ne demande pas d'aptitude particulière. Elle permet d'associer activité avec spiritualité. La séance complète dure 1h30



Tarif : 10 € la séance/pers.

*Toutes ces prestations ont lieu sur réservation uniquement, du lundi au samedi, de 9h à 19h. Possibilité le dimanche de 10h à 12h. (de 10h à 18h l'été)
Réservation par Mail à soufflesurlavie@yahoo.com ou par téléphone au +33(0)6.81.92.48.68.*

« Les massages et autres techniques proposées sont pratiqués uniquement dans un but de bien-être et de relaxation. Ils ne sont en aucun cas thérapeutiques au sens médical. »