

les massages de *Laetitia*

Massage émotionnel aux fleurs de Bach

adulte 1 heure - 60€ | enfant 30mns 30€

Enveloppant et relaxant il permet de ré-harmoniser le corps et l'esprit. Une pause bien-être, une détente corporelle et oreille attentive sont au rendez-vous... Convient à tout âge. Adultes et enfants.

Massage sensoriel à la bougie

adulte 1 heure - 60€

Un soin relaxant et stimulant pour les sens. Un moment d'évasion rythmé par la lumière et le doux parfum de la bougie.

Massage cocooning aux pierres chaudes

adulte 1 heure - 60€

La chaleur des galets volcaniques associés au massage vous procurent une expérience délicieuse et une longue détente. Massage très doux et relaxant qui diminue le stress, les tensions et la fatigue.

Massage élixir aux pierres précieuses

adulte 1 heure - 60€

Pour éliminer les toxines et stimuler les défenses immunitaires, redonner l'énergie vitale, estomper la fatigue. Les pierres précieuses agissent de façon équilibrante contre les énergies négatives, l'appréhension ou le surmenage.

Massage future maman

1 heure - 60€

Un massage de détente et de connexion, en douceur pour la future maman avec son bébé. Il permet d'apaiser les douleurs et la fatigue de la maman pour qu'elle se délasse. Ce massage émotionnel aux fleurs de Bach favorise la sécrétion de sérotonine, endorphine et cortisol, les hormones du bien-être.



Massage dos-cou-épaules

adulte 1 heure - 60€

Massage avec acupression pour dénouer les tensions liées aux mauvaises postures.

Massage "Deep-Tissue"

adulte 1 heure - 60€

Lent et profond. Il permet de soulager les douleurs musculaires du dos et des jambes. Rend les muscles plus souples et plus élastiques.

Massage ayurvédique

adulte 1 heure - 60€

Améliore la circulation d'énergie, favorise la relaxation musculaire et procure calme et sérénité.

Massage lymphatique

adulte 1 heure - 55€

Le drainage procure une amélioration immédiate de la circulation lymphatique et circulatoire pour une sensation de légèreté. Il permet de lutter contre la cellulite du fait de l'élimination de la rétention d'eau. et a un effet positif sur le système immunitaire . **(forfait cure 5 séances : 220€)**

Soin aux bols kansu et pierres chaudes

adulte 1 heure 30 - 80€

Outre les vertus thérapeutiques que procurent les manœuvres manuelles du massage, les métaux jouent aussi un rôle curatif. Ce massage favorise la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

- Le cuivre absorbe l'excès de chaleur produit par le corps.
- Le zinc agit sur les muscles.
- Le bronze fait office de catalyseur entre ces 2 métaux.

Info et rendez-vous au 06.85.72.73.45

1 Chemin Hartane - 64410 Fichous-Riumayou

<https://bien-hetre.fr> - facebook.com/LaetitiaBienHetre



Massage duo & thé gourmand

2 personnes - 1 heure - 120€

Une heure de détente à deux. Un moment pour se relaxer ensemble, se retrouver et renforcer la communication non-verbale. Nous prolongeons cette parenthèse en vous offrant un thé gourmand à l'issue du massage.

Emotionnel
aux
fleurs de Bach

Sensoriel
à la bougie

Cocooning
*pierres chaudes &
pierres de chakras*

Soins énergétiques

RÉFLEXOLOGIE ET FLEURS DE BACH.

adulte 1 heure - 60€ | enfant 30mns 30€

La réflexologie plantaire et les élixirs floraux de Bach, sont complémentaires et créent une excellente synergie. La première harmonise le corps et la seconde équilibre en douceur les émotions. Toutes deux tendent à soulager la douleur, à apaiser les tensions et à rétablir l'équilibre physique et émotionnel propre à chacun.

Réflexologie aux fleurs de Bach & détente du dos

adulte 1h30 - 80€

Une séance alliant les bienfaits de la réflexologie plantaire, les vertus des fleurs de Bach et détente avec un massage profond du dos.



bien-hetre.fr
ecolodges soins et nature

Xavier Pedan kinésiologie

séance adulte 60€ | enfant <12ans 50 € - Durée séance 1h30.

La kinésiologie est une méthode douce et bienveillante qui œuvre selon trois principes qui constituent l'être humain : le domaine **structurel** (muscles, os, organes,...), **biochimique** (métabolisme, nutrition, relation à l'environnement,...) et **psychique** (émotions, stress, croyances, ...). L'idée est de favoriser les mouvements entre ces domaines, stimulant ainsi l'homéostasie de chacun d'eux pour vous aider à retrouver votre plein potentiel. Les motifs de consultation sont variés :

EMOTIONNEL/RELATIONNEL

Peurs, phobies, addictions, TOCS, séparations, deuil, mal-être, chocs émotionnels. Difficultés relationnelles (travail, famille, couple), blocage sexuel et amoureux, Burn-out...

MENTAL

Insomnies, perte de confiance, stress, pensées négatives, dépression ...

PHYSIQUE

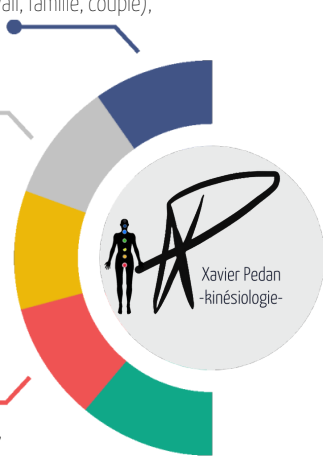
Sommeil, douleurs articulaires ou musculaires, fatigue, perte d'énergie, troubles de l'alimentation...

ADOLESCENT

Préparation aux examens, confiance en soi, relation amoureuse et sexualité...

ENFANT

Enurésie, constipation, sommeil, hyperactivité, hypersensibilité (timidité, émotivité, agressivité)...



retrouvailles avec le soi

kinésiologie & fleurs de Bach séance 120€ - Durée 3h.

Un programme de soin sur une demi-journée visant à rétablir votre équilibre physique, mental et émotionnel pour une meilleure version de vous même, comprenant un **massage** enveloppant et réconfortant aux Fleurs de Bach suivi d'une consultation de kinésiologie. (Votre dilution personnalisée offerte).



bien-hetre.fr
ecologes soins et nature

Info et rendez-vous au 06.16.89.73.77
1 Chemin Hartane - 64410 Fichous-Riumayou
facebook.com/Xavier.Pedan.Kinesiologie