



Naturopathie, Réflexologie,
Massages, Sophro-relaxologie
Séjours bien-être / Jeûne & Randonnée

Ingrid CHARREAU

06 78 10 70 13

natureeveiltsens@hotmail.com

natureeveiltsens.com

  natureeveiltsens



Précisions Massages aux huiles - Réflexologie - Naturopathie :

Massage Balinais (énergétique)

Massage énergétique global et profond, un mélange de puissance et de douceur, dynamisant et relaxant. Drainant les déchets générés par le corps et diminuant le stress.

Massage Suédois (massage du sportif)

Massage du corps enchaînant des manœuvres dynamiques et profondes permettant de soulager les tensions et les contractures, amenant une détente profonde.

Massage drainant de beauté et de bien-être du corps (drainage)

Technique manuelle douce de pressions et pompages lents et légers sur tout le corps. Favorisant l'élimination des toxines, renforçant le système immunitaire, nourrissant les tissus en améliorant ainsi l'état de la peau.

Massage Hawaïen Lomi-Lomi (avec avant bras)

Massage global et enveloppant, alternant différentes techniques avec les avant-bras (lissage, torsion, pression et pétrissage) sur un rythme dansant. Une invitation au voyage permettant de libérer les nœuds et tensions.

Massage Eveil des sens (type californien)

Massage global, lent et fluide, composé de manœuvres de différents massages (Suédois, Lomi lomi, Oriental et Ayurvédique) procurant une profonde relaxation physique et psychologique tout en améliorant la circulation sanguine et les tensions musculaires.

Massage visage relaxant et liftant japonais « Kobido »

Massage du visage stimulant l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du cou, véritable lifting naturel, redonnant de l'éclat au visage et le libérant de ses tensions. Massage relaxant.

Massage féminité (cocooning - resserrage bassin avec rebozos)

Massage complet décontractant permettant de libérer les tensions, favoriser une meilleure récupération et intégrant le resserrage du bassin reconfortant et soutenant.

Massage aux pierres chaudes

Massage complet décontractant et rééquilibrant grâce à la chaleur des pierres. Permettant d'apaiser et de relâcher les tensions et générant une détente profonde.

Massage du ventre - Chi Nei Tsang (émotions)

Massage abdominal associé à la respiration, permettant de masser les organes et de libérer les émotions.. Procurant la détente et favorisant une meilleure circulation de notre énergie vitale.

Réflexologie énergétique chinoise

Technique manuelle ancestrale de stimulation de zones réflexes permettant de débloquer et de remettre en circulation le QI, l'énergie vitale, dans l'ensemble du corps humain. Permettant, en rééquilibrant le Yin et le Yang, d'harmoniser notre Qi global. Procurant mieux-être physique, mental et émotionnel.

Massage Amma Assis

Massage traditionnel japonais de gestion du stress, permettant détente et dynamisation. Technique de toucher qui se pratique en position assise sur une personne habillée. C'est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements de percussions et de balayages.

Consultation naturopathie

Bilan complet sur votre hygiène de vie et vos différentes problématiques afin de proposer des conseils naturels autour de l'alimentation, l'hygiène de vie, la complémentation (micronutrition, plantes, ...) pour améliorer votre bien-être au quotidien.