

# ESPACE BIEN-ETRE

## MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES



**Un temps de répit, un massage du corps pour se laisser aller à un bien-être corporel**

- Les tensions physiques se dissolvent, le corps s'assouplit
- Massage et drainage en alternant gestes doux pressions fortes
- Réflexologie des mains à découvrir, réflexologie plantaire, massage crânien ou massage complet
- ½ H: Dos, jambes, tête, mains, pieds (2 zones combinées)
- 1 H : Complet, jambes+dos+tête+bras+mains+pieds (6 zones)

## BIO-ACUPRESSURE : Des circuits énergétiques étonnants, à découvrir



- Remise en circulation de l'énergie grâce à la stimulation par simple pression de certains points d'acupuncture suivant des circuits clefs
- Effacement de blocages et conditionnements divers, tensions physiques soulagées, mental apaisé

## RELAXATION - SOPHROLOGIE : Sérénité et techniques de relaxation



- En agissant positivement sur le corps et le souffle grâce à des techniques spécifiques, étirements clés, respirations, détente dirigée, les tensions se dénouent, le calme s'installe en profondeur
- Techniques se pratiquant ensuite, en toute autonomie

**Tous les jours de 9H à 12H30 et de 14H30 à 19H30  
Sur réservation au 06 87 33 28 24**

Règlement espèces ou chèques à l'ordre de « LCDL »  
Prestataire Valérie Gréco  
(photos copyright Fotolia)