



MASSAGE ET THERAPIE

SIMONA a le plaisir de vous proposer ses différents soins :

- **MASSAGE RELAXANT DU CORPS (55min ou 1h30)**

120.- / 160.-

Massage global du corps qui vise une détente physique, psychique générale. C'est un moment à soi pour souffler afin de retrouver calme et énergie.

- **MASSAGE SPORTIF (55min ou 1h30)**

Massage de préparation ou de récupération

(avant et après l'effort)

120.- / 160.-

Le massage sportif est constitué de techniques spécifiques visant à réduire les blessures liées à la pratique sportive. Il a pour but de faciliter l'irrigation sanguine et lymphatique, permet de détoxifier la masse musculaire **après l'effort**. D'une manière globale il aide à détendre le ou les muscles pour éviter les courbatures (stagnation de l'acide lactique.) **Avant l'effort** il constitue un bon échauffement pour réveiller et dynamiser les muscles tout en les relaxant.

Ces massages s'adressent autant aux athlètes professionnels qu'aux amateurs.

- **MASSAGE THÉRAPEUTIQUE DU CORPS (55min ou 1h30)**

120.-/ 160.-

À définir selon votre demande qu'elle soit d'ordre physique, chronique, psychique, émotionnel. Travaille en profondeur (différentes techniques de massage utilisées et huiles essentielles)

- **MASSAGE THÉRAPEUTIQUE DU VISAGE (55min)**

120.-

Soin thérapeutique du visage visant une relaxation profonde permettant un retour à soi et une libération des tensions et émotions.

- **MASSAGE MINUTE CIBLÉ (30min, sur table)**

65.-

Massage relaxant et ou visant à combattre une gêne ou une douleur ponctuelle: dos, jambes, ventre, nuque...

- **MASSAGE FEMME ENCEINTE (55min)**

120.-

Massage adapté pour femme enceinte : relaxant, traitant (selon les différents besoins) et drainant.

- **MASSAGE aux huiles essentielles de saison (45 min)**

75.-

Massage relaxant aux huiles essentielles (variable en fonction des saisons)

Chaque huile essentielle nous apporte beaucoup tant au niveau physique qu'émotionnel :

Fatigue et sautes d'humeur saisonnier, boost énergétique, antiviral, anti-inflammatoire, développe bonne humeur et détente musculaire, facilite le sommeil, et bien plus....

(vous pouvez me contacter pour plus d'informations)

- **MASSAGE HUILE CHAUDE (55min ou 1h30)**

Possibilité avec huiles essentielles

130.- ou 170.-

Fluide, cocooning et relaxant, le massage aux huiles chaudes s'adresse à tous ceux en quête de relaxation profonde. Les huiles essentielles permettent d'agir naturellement sur les maux provoqués par les tensions du quotidien

- **REFLEXOLOGIE (55min)**

120.-

C'est un travail par pression sur les pieds qui permet de détendre, soulager et soigner de nombreux maux (physiques, psychiques, émotionnels). Ce traitement peut aussi être effectué sur les mains, le visage, les oreilles (selon la nécessité du patient)

- **Massage assis (20min)**

Ce massage-bien-être favorise une profonde détente du dos, de la nuque et des bras, zones d'accumulation des tensions et du stress. Il se pratique à travers les vêtements sur une chaise ergonomique.

il est facile rapide et efficace pour retrouver calme et détente.

- **Massage ou réflexologie pour enfant (30 min, dès 6 ans)**

A définir selon les besoins il peut être relaxant ,traitant.

***Il permet de d'accompagner l'enfant dans sa croissance physique et psychique.
Favorise la gestion des émotions, confiance en soi et son bien être au quotidien (sommeil, digestion, apprentissage ect..)***

la présence du parent est obligatoire, sauf sous demande de l'enfant le parent pourra patienter tout près dans la salle d'attente)

- **Massage Bébé**

Sont des ateliers pour apprendre aux parents différentes approches pour masser, soulager et accompagner leur bébé dès 3 mois. (massage et réflexologie)

Il est préférable lorsque l'enfant est tout bébé que le parent prodigue lui-même les soins détente et bien être.

Le massage pour enfant favorise l'attachement et la communication verbale et non verbale entre l'enfant et ses parents, ses proches, stimule le système nerveux, respiratoire, digestif et immunitaire. Il contribue à soulager les petits maux courants.

3 ateliers de 1h30 : pack 320.- 1 parent (si deux parents pack 400chf)