

**PRESTATIONS MASSAGES « BIEN-ETRE » proposées par Sandra, naturopathe diplômée et praticienne en massages « bien-être » :**

**Réflexologie plantaire:** Technique énergétique consistant à exercer des pressions sur les zones réflexes correspondant à des organes ou glandes du corps. Elle stimule l'auto-guérison. Elle permet de soulager des sciaticues, migraines, lombalgies, constipation, arthrose, stress, fatigue, troubles du sommeil, etc.

Tarif et durée : 55 € / 55 mn

**Modelage du dos :** Il permet une détente en profondeur du dos, de la nuque et des bras.

Tarif et durée : 30 € / 30 mn

**Massage « AMMA ASSIS » :** Relaxant et dynamisant à la fois, c'est un enchaînement de pressions, percussions, vibrations, tapotements, effleurages. La personne reste habillée, assise sur une chaise ergonomique. Il est appliqué sur la tête, la nuque, les épaules, les bras jusqu'aux doigts, le dos, les hanches et le bassin.

Tarif et durée : 20 € / 20 mn.

**Massage sonore et vibratoire aux « bols tibétains » :** Relaxation profonde et rééquilibrage des chakras. Il est pratiqué en faisant « chanter » des bols tibétains placés sur et autour de la personne.

Tarif et durée : 55 € / 1h.

**Contre-indications générales :** Infections, fièvre, grippe, cystite, problèmes de peau contagieux, mycoses, inflammations aiguës, tendinites aiguës, chirurgie ou opération de moins de 3 mois. Problèmes cardiaques (hypertension artérielle non régulée, hypotension - malaise vagal, varices importantes, phlébites, œdèmes importants, infarctus, ...).

Diabète, cancer, hémophilie, ostéoporose, maladie des os de verre. Allergie aux huiles de sésame ou aux huiles essentielles. Grossesse de moins de 3 mois. Pas de réflexologie plantaire avant le 9ème mois de grossesse. **DANS LE DOUTE DEMANDEZ L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN.**