

*Les Chemins*

*du*

*du*



*massages bien-être à domicile*

*Evelyne Defours*

*Praticienne Massages Bien-Être*

*&*

*Réflexologie Plantaire*







# *Les Spécialités*



*Massage aux Pierres Chaudes*

*Massage Intuitif*

*Réflexologie*

*Massage Signature*

*“Les Chemins d’Eve”*

*(massage intuitif incluant massage aux pierres chaudes et réflexologie)*

*Massage Lithothérapie*



## Durée d'une séance

Le temps indiqué correspond à la durée effective du massage. Il convient donc de prévoir **entre 20 à 30 mins supplémentaires selon la prestation choisie** afin de tenir compte du *temps nécessaire à l'installation et à la désinstallation du matériel*, ainsi que du *temps d'échange entre vous et moi*.

**Ces temps sont compris dans le prix de la prestation** et ne donneront pas lieu à l'application de frais supplémentaires.

## Liste des bienfaits

La liste des bienfaits présentée pour chaque massage reprend les points les plus importants et peut être **rallongée en fonction des spécificités de chacun**, d'où l'importance de notre premier entretien.

## Massages des mineurs

J'accorde la plus grande attention et la plus grande vigilance à ce que l'intégrité du mineur soit respectée dans son entièreté. Mes prestations sont réalisées uniquement avec le consentement libre et éclairé du ou des titulaire(s) de l'autorité parentale ou du tuteur et du mineur qui peut le retirer à tout moment.

**Si le parent ou le tuteur le souhaite, il peut être présent durant la prestation, ce que j'encourage très vivement.**

Cette vigilance s'applique également aux majeurs sous tutelle et à toute autre personne ne pouvant exprimer sa volonté distinctement ; le tuteur, la personne de confiance ou la famille devra être consulté avant de pouvoir intervenir.

## Réduction

**-15 % appliqués pour les enfants et adolescents - de 17 ans et les étudiants sur présentation d'une carte étudiante valide pour les massages spéciaux en fonction des indications et contre-indication.**

Pour savoir si votre enfant ou votre adolescent peut bénéficier de l'un de ces massages, renseignez-vous auprès de votre praticienne.







# Massage aux Pierres Chaudes



Le massage aux Pierres Chaudes est un massage relaxant ancestral utilisant traditionnellement des galets de basalte, pierres volcaniques nées de la chaleur extrême du magma terrestre et refroidies brutalement par la mer. Idéales pour détendre le corps et l'esprit après une journée intensive, les pierres sont d'une douceur infinie et non poreuse, leur permettant ainsi d'accumuler la chaleur et la fraîcheur. Le corps est d'abord préparé avec un massage à l'huile, puis les pierres chaudes sont positionnées sur les points sensibles, voire douloureux du corps. La chaleur irradie progressivement pour un effet relaxant immédiat. Tout au long de la séance, les pierres chaudes vont servir à masser des zones précises et sont idéales pour un massage en profondeur sans avoir à appliquer une pression trop importante. Véritable rencontre avec les énergies de la terre, le massage aux Pierres Chaudes est un voyage d'où vous reviendrez apaisé et rechargé énergétiquement.



# Les Bienfaits du Massage aux Pierres Chaudes



Aide à l'élimination de la cellulite  
Procure une sensation d'harmonie et de plénitude totale  
Permet un lâcher prise intense  
Aide à améliorer la qualité du sommeil  
Aide à lutter contre les insomnies  
Permet la réduction du stress  
Favorise la détoxification de l'organisme  
Favorise la décontraction et l'apaisement sur la durée  
Aide au soulagement de la douleur  
Aide à la libération des tensions mentales et nerveuses  
Favorise la détente musculaire en profondeur  
Améliore l'aisance articulaire  
Favorise l'oxygénation des tissus  
Aide à l'amélioration de la santé cardiovasculaire  
Permet une meilleure circulation sanguine  
Aide à augmenter le métabolisme cellulaire



## Tarifs

1h00 - 70 €\*

1h30 - 100 €\*

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Intuitif



Le massage Intuitif est axé sur le bien-être émotionnel et corporel afin d'installer un mieux-être dans la durée. Basé sur une approche globale de l'être, il s'adresse à toutes les personnes, quel que soit leur âge, qui souhaitent se sentir choyées, soutenues dans leur cheminement pour réparer les traumatismes ou simplement un lâcher prise. S'appuyant sur différentes techniques de massage et de relaxation parfaitement maîtrisées permettant de remettre en lien le corps et l'esprit, je vous propose un accompagnement en totale adéquation avec vos attentes et vos besoins physiques, mentaux, énergétiques et émotionnels du moment. Guidée par mon ressenti, j'ajusterai ma technique au gré de la séance de la manière la plus adaptée à votre personne, en restant à l'écoute de vos maux et de vos mots, dans un respect mutuel pour un moment qui vous est entièrement dédié. Laissez-vous aller à ce toucher qui vient du cœur et offrez-vous un temps de douceur et de rencontre avec vous-même.



# Les Bienfaits du Massage Intuitif



Apporte une meilleure circulation énergétique dans le corps  
Aide au réalignement corps-esprit  
Favorise le lâcher prise  
Aide à la libération des émotions  
Dénoue les tensions nerveuses  
Favorise le calme intérieur  
Permet la réduction du stress  
Permet la réduction de l'irritabilité  
Aide à la détente et à l'apaisement sur la durée  
Permet de stimuler du système immunitaire  
Aide au soulagement de la station assise ou debout prolongée  
Aide à améliorer la qualité du sommeil  
Permet une meilleure circulation sanguine  
Favorise l'élimination des toxines  
Favorise l'acceptation de soi



## Tarifs

1h00 - 60 €\*

1h30 - 70 €\*



\*hors frais kilométriques si applicables





# Réflexologie



La Réflexologie est une pratique manuelle complémentaire basée sur la stimulation de points réflexes spécifiques, aussi appelés zones réflexes ou miroirs du corps, se déclinant en 5 spécialités : plantaire, palmaire, auriculaire, faciale et crânio-sacrée. Basée selon le concept de la médecine traditionnelle chinoise et le principe de circulation d'énergie, le Qi, les tensions apparaissent lorsque l'énergie est bloquée, son but est donc d'identifier et de soulager les troubles fonctionnels, physiques, émotionnels ou énergétiques afin d'activer le processus d'autoguérison et de rééquilibrage du corps.

La Réflexologie est également particulièrement adaptée pour des prestations en événementiels ou en entreprise dans le cadre des programmes de Qualité de Vie au Travail ; ainsi, la pratique de la Réflexologie s'intègre parfaitement dans les réponses qui peuvent être apportées pour prévenir les risques psychosociaux et participer au bien-être des collaborateurs, mais aussi améliorer la santé au travail.



# Les Bienfaits de la Reflexologie



*Favorise la détente et la relaxation profonde*

*Permet de retrouver le calme intérieur*

*Facilite la gestion du stress*

*Améliore la circulation énergétique*

*Permet de retrouver l'équilibre dans son corps*

*Permet l'activation du processus d'autoguérison*

*Favorise une meilleure vitalité et augmente le niveau énergétique global*

*Agis sur de nombreux troubles fonctionnels, physiques, émotionnels et énergétiques*

*Favorise un meilleur sommeil et apaise votre mental*

*Améliore la circulation sanguine et lymphatique*

*Diminue les douleurs et soulage les tensions*

*Favorise l'élimination des toxines*

*Stimule l'immunité*

*Prévient les risques psychosociaux*

*Améliore le bien-être général sur la durée*



## Tarifs

45 mins - 50 €\*

1h15 - 65 €\*

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Signature

## “Les Chemins d’Eve”



Avec le Massage « Les Chemins d’Eve », je vous propose un massage unique combinant à merveille les techniques du massage aux pierres chaudes, du massage intuitif et de la réflexologie. Totalement personnalisé en fonction de vos attentes et de vos besoins du moment, je me laisserai guider par mon ressenti et ma technique évoluera tout au long du massage de la manière la plus adaptée à votre personne afin de vous permettre un lâcher prise intense. Issu de techniques ancestrales combinées de manière optimale pour vous permettre de bénéficier de l’ensemble de leurs bienfaits, le Massage Signature est parfait pour vous permettre d’atteindre un état de plénitude total. Idéal pour détendre votre corps et votre esprit après une journée intensive ou pour venir en complément à la fin d’un suivi de réflexologie par exemple, il vous permet une purification, un équilibrage et une harmonisation de l’ensemble de vos sphères mentale, spirituelle et corporelle tout en douceur. Laissez-vous aller à cette invitation au voyage et à l’unification de soi et profiter de cette brise naturelle qui vous procurera un bien-être durable et revitalisant.



# Les Bienfaits du Massage Signature "Les Chemins d'Eve"



Aide à la libération des émotions

Favorise l'acceptation et l'amour de soi

Permet une reconnexion à son moi intérieur

Permet la réduction du stress et facilite sa gestion

Apporte une meilleure circulation énergétique dans le corps

Permet d'apporter une décontraction et un apaisement durable

Aide à améliorer la qualité du sommeil et à lutter contre les insomnies

Permet le réalignement, l'équilibrage et l'harmonisation corps-esprit pour un lâcher prise intense et unique

Apporte un soutien dans le soulagement de la douleur physique et mentale

Favorise la libération des tensions mentales, musculaires et nerveuses

Favorise l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique

Favorise la détoxification de l'organisme et stimule l'immunité

Favorise l'amélioration de la santé cardiovasculaire

Agis sur de nombreux troubles fonctionnels

Favorise l'oxygénation des tissus

Améliore l'aisance articulaire

Aide à réduire la fatigue



## Tarif

1h30 - 120€\*

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Lithothérapie



Le massage Lithothérapie est un soin énergétique très spécifique de par l'utilisation de cristaux rigoureusement sélectionnés en fonction de vos besoins. Chaque cristal contient une empreinte vibratoire unique correspondant à des vertus particulières et permettant ainsi d'avoir une action ciblée sur les corps vibratoires et donc, par extension, physiques. L'univers des cristaux étant un champ infini de possibilités, tant du point de vue des associations que des objectifs visés par leur utilisation, le massage Lithothérapie est idéal pour effectuer un travail énergétique sur l'ensemble de vos sphères mentale, spirituelle et corporelle tout en douceur, grâce à l'empreinte vibratoire spécifique des pierres et de leur action. La qualité des pierres et le soin rigoureux apporté à leur sélection et à leur association permettront ainsi d'obtenir de plus grands bénéfices sur la durée, notamment en s'intéressant de plus près à leur action directe sur les chakras.



# Les Bienfaits du Massage Lithothérapie



*Aide à soulager, rééquilibrer, harmoniser et revitaliser l'ensemble de vos sphères mentale, spirituelle et corporelle*

*Stimule et rééquilibre les chakras*

*Apporte un renforcement sur un effet précis du corps*

*Permet une meilleure circulation énergétique dans le corps*

*Favorise le bien-être mental, émotionnel et spirituel*

*Améliore l'ancrage et l'ouverture spirituelle*

*Etc...*

*La liste des bienfaits varie en fonction des pierres sélectionnées*

*Avant et après chaque séance, les pierres sont méticuleusement purifiées et rechargées afin que leurs effets soient toujours maximisés.*



## Tarif

1h00 - 60 €\*

\*hors frais kilométriques si applicables







# Les Traditionnels



*Amma Assis*

*Massage Ayurvédique*

*Massage Californien*

*Massage Crânien*

*Massage Hawaïen (lomi-lomi)*

*Massage Suédois*

*Massage "Brise Naturelle"*

*(relaxant)*

*Massage "Pep's"*

*(tonique/dynamisant)*

*Massage "L'Éveil des Sens"*

*(massage très relaxant combinant réflexologie et un massage traditionnel au choix (hors suédois et pep's))*

*+ Massages Bébé & Enfants -8ans*



## Durée d'une séance

Le temps indiqué correspond à la durée effective du massage. Il convient donc de prévoir **entre 20 à 30 mins supplémentaires selon la prestation choisie** afin de tenir compte du *temps nécessaire à l'installation et à la désinstallation du matériel*, ainsi que du *temps d'échange entre vous et moi*.

**Ces temps sont compris dans le prix de la prestation** et ne donneront pas lieu à l'application de frais supplémentaires.

## Liste des bienfaits

La liste des bienfaits présentée pour chaque massage reprend les points les plus importants et peut être **rallongée en fonction des spécificités de chacun**, d'où l'importance de notre premier entretien.

## Massages des mineurs

J'accorde la plus grande attention et la plus grande vigilance à ce que l'intégrité du mineur soit respectée dans son entièreté. Mes prestations sont réalisées uniquement avec le consentement libre et éclairé du ou des titulaire(s) de l'autorité parentale ou du tuteur et du mineur qui peut le retirer à tout moment.

**Si le parent ou le tuteur le souhaite, il peut être présent durant la prestation, ce que j'encourage très vivement.**

Cette vigilance s'applique également aux majeurs sous tutelle et à toute autre personne ne pouvant exprimer sa volonté distinctement ; le tuteur, la personne de confiance ou la famille devra être consulté avant de pouvoir intervenir.

## Réduction

**Tarif unique de 40 € pour 1h00, quel que soit le massage traditionnel choisi, appliqué pour les enfants et adolescents entre 9 et 17 ans et les étudiants sur présentation d'une carte étudiante valide.**

Pour savoir si votre enfant ou votre adolescent peut bénéficier de l'un de ces massages, renseignez-vous auprès de votre praticienne.







# Massage Amma Assis



Le Amma Assis est un enchaînement précis et technique composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre le haut du corps. Très performant et sans danger, le Amma Assis procure à la fois une profonde détente et une dynamisation de la personne en un minimum de temps tout en rééquilibrant la circulation énergétique dans tout le corps. Véritable atout pour contribuer à améliorer sa propre qualité de vie, c'est le massage idéal pour toutes les personnes attirées par la pratique du massage et qui n'osent pas encore sauter le pas.

Le Amma Assis est également particulièrement adapté pour des prestations en événementiel ou en entreprise dans le cadre des programmes de Qualité de Vie au Travail ; ainsi, la pratique du Amma Assis s'intègre parfaitement dans les réponses qui peuvent être apportées pour prévenir les risques psychosociaux et participer au bien-être des collaborateurs, mais aussi améliorer la santé au travail. Plus qu'une prestation technique, le Amma Assis est un moment privilégié que chacun pourra savourer avec bonheur.



# Les Bienfaits du Massage Amma Assis



Aide à la libération des tensions accumulées  
Favorise la décontraction et l'apaisement  
Permet la réduction du stress  
Stimule la concentration et la créativité  
Aide à l'amélioration de la circulation sanguine  
Permet de lutter contre le surmenage physique et intellectuel  
Favorise la souplesse musculaire et l'amplitude des mouvements  
Permet de détendre en profondeur les zones d'accumulation du stress  
(dos, épaules, bras, mains, tête et nuque)  
Favorise l'épanouissement collectif et individuel  
Améliore l'efficacité et la productivité  
Améliore la circulation énergétique  
Aide à la dynamisation de sa personne  
Améliore les réflexes  
Procure un bien-être intérieur total  
Facilite la communication



## Tarifs

45 mins - 45 €\*

1h00 - 55 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Ayurvédique



*Le massage Ayurvédique, signifiant littéralement « la science de la vie » en sanskrit, est un massage traditionnel énergétique originaire d'Inde ayant pour but de retrouver et de maintenir l'équilibre et l'harmonie. C'est un massage régénérant et revitalisant très personnel qui s'adapte à chacun selon le principe de l'Ayurveda ; le corps entier est enveloppé dans un doux cocon de chaleur et de senteurs enivrantes qui embarque pour un voyage lointain. Profondément relaxant, le massage ayurvédique permet le rééquilibrage et l'harmonisation de l'ensemble de vos sphères mentale, spirituelle et corporelle, il vous recharge en énergie tout en vous donnant une sensation de légèreté et de détente. Pratiqué régulièrement, il permet un travail énergétique profond et complet qui agit sur toutes les couches de l'être et vous ouvre les portes du bien-être. Véritable invitation à l'éveil spirituel, laissez-vous aller à ce moment de pure sérénité et puisiez ces énergies nouvelles pour révéler votre véritable nature.*



# Les Bienfaits du Massage Ayurvédique



Accompagne dans la (re)prise de conscience de son corps et de son esprit  
Améliore la circulation de l'énergie dans le corps  
Facilite l'ancrage et la reconnexion à soi  
Favorise l'élimination des toxines  
Nourris la peau en profondeur  
Permet l'évacuation du stress  
Améliore la concentration  
Relaxation intense  
Tonifie la peau et les muscles  
Aide à la libération des tensions  
Aide à améliorer de la circulation sanguine  
Permet l'amélioration des mouvements et de la posture  
Aide au soulagement et à l'assouplissement des articulations  
Favorise le renforcement du système immunitaire et lymphatique  
Améliore la qualité du sommeil et permet la diminution de la fatigue



## Tarifs

1h00 - 55 €\*

1h30 - 65 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Californien



Le massage Californien est la technique de massage relaxante la plus utilisée au monde. Associant de longs mouvements fluides et enveloppants à un travail tout en douceur des points de tensions musculaires, il vous permettra de vous libérer du stress que votre vie de tous les jours vous impose. Recommandé pour toute personne à la recherche d'un soutien pour les accompagner dans leur quête du bien-être physique, psychique et mental, le massage Californien favorise la libération du stress, des émotions cachées et vous invite au lâcher prise. Massage bien-être par excellence, il est un allié de taille si vous souhaitez être accompagné lorsque votre corps subit des changements quel que soit votre âge et vous permettra de prendre conscience et d'intégrer harmonieusement ces transformations. Véritable invitation à l'évasion et à l'ouverture des sens, chaque session de massage Californien est unique et vous amènera à vous abandonner complètement.



# Les Bienfaits du Massage Californien



- Permet un retour à l'équilibre physique et mental
- Favorise l'épanouissement personnel et spirituel
- Aide à avoir une meilleure perception de son schéma corporel
- Accompagne dans l'acceptation et la confiance en soi
- Offre un espace d'extériorisation et d'écoute de soi
- Apporte une meilleure structure de la personnalité
- Aide à se reconnecter à sa source intérieure
- Permet un lâcher prise intense
- Aide à la libération des émotions
- Accompagne dans la (re)prise de conscience de son corps et de son esprit
- Favorise une meilleure irrigation des tissus
- Aide au soulagement des tensions physiques et mentales
- Permet une meilleure gestion de l'anxiété et du stress
- Favorise la détente musculaire et l'assouplissement du corps
- Permet de venir en complément de l'accompagnement des personnes suivant une psychothérapie ou ayant subi un traumatisme



## Tarifs

1h00 - 55 €\*

1h30 - 65 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Crânien



Le massage Crânien est une technique de massage ancestrale généralement utilisée pour favoriser la libération des tensions dans la partie haute de votre dos, de votre cou et de votre crâne. La tête étant une partie très sensible du corps, elle est le berceau de nombreux points énergétiques. Recommandé pour les personnes actives ou pour toute personne, quel que soit leur âge, désirant une parenthèse de bien-être et de relaxation dans leurs vies ou qui souhaitent simplement pouvoir se recentrer sur eux-mêmes, le massage Crânien offre une solution complète pour rétablir l'équilibre énergétique en vous et aider à soulager les tensions. Destiné à apporter une relaxation profonde à l'ensemble du corps, il vous projette dans un espace sacré où le corps et l'esprit se laissent aller à la détente et à la légèreté. Véritable appel au lâcher prise libérateur, il est idéal lorsqu'il s'agit de vous décontracter et de vous apaiser rapidement et entièrement.





# Les Bienfaits du Massage Crânien



*Procure une source de bien-être instantanée*

*Aide à la libération des tensions accumulées*

*Favorise la décontraction et l'apaisement*

*Permet la réduction du stress*

*Améliore la qualité du sommeil profond*

*Facilite l'atténuation des petits maux de têtes et des migraines*

*Aide au soulagement des douleurs musculaires et ophtalmiques légères*

*Aide à améliorer la qualité du sommeil et à lutter contre les insomnies*

*Favorise une plus grande mobilité des articulations*

*Permet un lâcher prise du mental et de l'esprit*

*Favorise la microcirculation sanguine*

*Favorise le calme intérieur*

*Améliore la concentration et la vigilance*

*Stimule le cuir chevelu et facilite la repousse des cheveux*

*Favorise la concentration*



## Tarifs

**45 mins - 45 €\***

*soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans*

*\*hors frais kilométriques si applicables*





# Massage Hawaïen



Le massage Hawaïen ou Lomi-Lomi, est une pratique ancestrale polynésienne où l'art du toucher est primordial pour atteindre une relaxation profonde et permettre le rééquilibrage du corps et de l'esprit. À l'origine, le Lomi-Lomi était destiné à la purification spirituelle et à l'accompagnement d'une personne à un tournant de sa vie, il est donc tout indiqué si vous souhaitez vous offrir un moment de repos et vous recentrer loin d'une vie quotidienne mouvementée. Massage holistique par excellence, il aide à la guérison du corps, du cœur et de l'âme afin de réduire tous les blocages internes qui entravent votre chemin vers le bonheur. Le Lomi-Lomi s'effectue essentiellement avec les avant-bras dans des mouvements amples rappelant les vagues, la mer, le va-et-vient de l'eau ; l'usage d'une huile apaisante composée d'huiles essentielles ou de coco ou de Monoï... permet de réaliser le massage avec fluidité et d'en décupler les effets. Véritable invitation au voyage, il vous procure un bien-être durable grâce à l'unification de l'ensemble de vos sphères et vous plonge dans un état de plénitude intense.



# Les Bienfaits du Massage Hawaïen



Procure une sensation d'unité et de plénitude totale

Permet une relaxation profonde

Permet de se reconnecter à soi

Apporte la paix intérieure et extérieure

Permet la réduction du stress sur la durée

Rééquilibre et harmonise la circulation énergétique

Aide à détendre et déstresser le corps et l'esprit dans sa globalité

Aide à la libération des tensions mentales et nerveuses

Favorise la diminution des douleurs lombaires

Favorise la détente musculaire sur la durée

Permet une meilleure circulation sanguine

Aide à l'amélioration du système digestif

Favorise l'élimination des toxines

Stimule le métabolisme

Aide à l'acceptation de son être

Favorise l'accélération de la combustion des graisses



## Tarifs

1h00 - 55 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Suédois



Le massage Suédois est un massage vif, dynamique et surtout très tonique initialement destiné à optimiser la performance physique des athlètes. Comptant parmi les massages les plus répandus dans le monde, le massage Suédois est un moyen efficace pour favoriser le soulagement des courbatures et des tensions musculaires et nerveuses. Il s'applique suivant des mouvements techniques qui vont stimuler la circulation sanguine pour une meilleure oxygénation et élimination des toxines : les percussions (technique de base du massage), les effleurages, les pétrissages, les frictions et les tapotements (ou vibrations). Recommandé pour les sportifs ou pour toute personne en parfaite condition physique désirant s'offrir le massage tonique par excellence, le massage Suédois favorise la circulation et l'élimination des toxines, il dissipe les douleurs et aide à la détente musculaire. Il est votre meilleur allié si vous désirez un regain d'énergie pure.



# Les Bienfaits du Massage Suédois



Renforce la vitalité  
Adoucit et assouplit la peau  
Tonifie et raffermi les muscles  
Favorise l'élimination des toxines  
Permet une meilleure circulation sanguine  
Aide au renforcement du système immunitaire  
Procure tonus, bien-être, relaxation et souplesse à l'ensemble du corps  
Favorise la diminution des douleurs physique, psychique et psychologique  
Favorise l'élasticité musculaire et l'assouplissement articulaires  
Aide au soulagement des douleurs musculaires et articulaires  
Aide à la libération des tensions  
Permet la réduction du stress  
Favorise le calme intérieur  
Relaxe et détend



## Tarifs

1h00 - 55 €\*

1h30 - 65 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage Brise Naturelle



Le massage Brise Naturelle est un massage relaxant alliant l'utilisation de points spécifiques de réflexologie et d'une combinaison de différents types de toucher qui évolue au fil du massage. Axé sur la relaxation et le lâcher prise, ses senteurs invitent à un long voyage de détente et de douceur, faisant de lui l'allié parfait des moments difficiles de votre vie ou pour vous accompagner dans les étapes et changements importants. Approprié à tous, puisque le massage s'adapte en fonction de la personne, il aide également à reprendre confiance en soi en travaillant sur un lâcher prise intense et durable. Moment de douceur à l'état pur, le massage Brise Naturelle est une bulle d'oxygène qui vous permettra de vous libérer de vos surcharges émotionnelles et de relâcher vos tensions. Véritable source de détente, laissez-vous aller à cette parenthèse bien-être qui vous apportera tout le calme et toute la sérénité que vous méritez.





# Les Bienfaits du Massage Brise Naturelle



Aide à la conscience de son corps et de son être  
Améliore l'acceptation et l'appréciation de son corps  
Améliore l'acceptation et la confiance en soi  
Permet une relaxation et un lâcher prise intense  
Aide au soulagement et à l'assouplissement musculaire et articulaire  
Améliore la circulation de l'énergie dans le corps  
Aide à la détente et à l'apaisement  
Permet la réduction du stress et de l'anxiété  
Aide à la libération des émotions  
Dénoue les tensions  
Favorise une meilleure circulation sanguine  
Nourrit la peau en profondeur  
Facilite l'atténuation des petits maux de tête et des migraines  
Favorise l'élimination des toxines  
Stimule le système immunitaire  
Favorise la digestion et l'accélération du métabolisme



## Tarifs

1h00 - 55 €\*

1h30 - 65 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables





# Massage Pep's



Le massage Pep's est la combinaison parfaite d'un soin énergétique et de différentes techniques s'inspirant directement des massages traditionnels chinois. Axé sur le travail des énergies du corps afin de lui apporter tonicité et dynamisme, il est un réel allié pour votre santé et votre bien-être en rétablissant la bonne circulation des énergies et en réduisant la fatigue sur la durée. C'est un massage tonique et appuyé qui permet de « scanner » tout le corps afin de repérer les éventuels blocages et tensions et permettre de dénouer les nœuds. Malgré sa tonicité, tant dans l'effet que dans les techniques employées, le risque d'endormissement est avéré ; il ne faut pas essayer de lutter pour rester éveillé au risque de compromettre les effets bénéfiques du massage. Laissez-vous aller et prenez le temps de vous relever tranquillement à la fin de votre séance.

Les premières séances peuvent fatiguer en raison du relâchement des tensions. Ce massage est approprié à tous, puisque le massage s'adapte en fonction de la personne.



# Les Bienfaits du Massage Neps



- Aide à la bonne circulation énergétique dans le corps
- Apporte tonicité et dynamisme
- Favorise le lâcher prise
- Dénoue les tensions
- Favorise le calme intérieur
- Apporte un regain d'énergie
- Favorise la libération des blocages
- Permet de favoriser la tonicité générale du corps
- Accompagne le soulagement des petites douleurs (maux de tête...)
- Aide au soulagement des douleurs musculaires, articulaires et tendineuses
- Aide à l'assouplissement et à la tonicité musculaire
- Favorise une meilleure circulation sanguine
- Aide à l'amélioration du système digestif
- Favorise l'évacuation des toxines
- Favorise un sommeil réparateur



## Tarifs

1h00 - 55 €\*

1h30 - 65 €\*

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables







# Massage L'Éveil des Sens



Le massage « L'Éveil des Sens » est un massage très relaxant combinant la réflexologie à un massage traditionnel de votre choix\*. Totalement personnalisé et adapté à vos envies et à vos besoins, il prend en compte votre personne dans sa globalité et vous invite à vous plonger dans un univers de douceur et de relâchement de votre corps et de votre esprit. Allié parfait si vous désirez vous offrir une parenthèse bien-être hors du temps, il peut également être un soutien de taille si vous souhaitez vous libérer de blocages émotionnels dans le plus grand respect de votre personne et de vos limites. Véritable appel à la découverte de vos sensations, « L'Éveil des Sens » vous surprendra par sa douceur et sa lenteur, vous permettant de profiter pleinement de ses mouvements amples et enveloppants. Laissez-vous aller dans ce cocon sécurisant et libérateur, il vous accompagnera pour un moment privilégié de plénitude et de lâcher prise au gré de ses senteurs enivrantes. Dans certains cas, l'utilisation d'une baguette de massage en pierre semi-précieuse pourra être appliquée. Indécis quant au choix du massage traditionnel ? Vous pouvez également opter pour un massage « L'Éveil des Sens » totalement intuitif.



# Les Bienfaits du Massage L'Eveil des Sens



- Développe le potentiel sensoriel
- Aide à se reconnecter à sa source intérieure
- Favorise et renforce la confiance, l'estime et l'acceptation de soi
- Favorise un rapport positif à son corps
- Permet une détente et une relaxation intense
- Favorise la diminution du stress et facilite sa gestion
- Favorise le lâcher prise physique et mental
- Nourris la peau en profondeur
- Améliore la circulation énergétique
- Agis sur de nombreux troubles fonctionnels
- Favorise la diminution des douleurs
- Aide au relâchement des tensions mentales et nerveuses
- Favorise un meilleur sommeil
- Favorise l'élimination des toxines et stimule l'immunité
- Etc...

La liste des bienfaits varie en fonction du massage traditionnel choisi et de l'huile utilisée



## Tarifs

Huile neutre: 1h00 - 60 € 1h30\* - 70 € 1h30 - 80 €  
Huile personnalisée: 1h00 - 65 € 1h30\* - 75 € 1h30 - 85 €

soumis au tarif unique étudiant et/ou enfants et ados entre 9 et/ou 17 ans

\*hors frais kilométriques si applicables

\*uniquement pour les massages Amma Assis et Crânien







# Massage Bébé



Masser bébé, c'est lui permettre de ressentir son corps et ses limites, c'est le rassurer, le stimuler, l'apaiser, le soulager. Lors d'un massage, bébé est accompagné dans l'interprétation de ses sensations par un massage doux, uniquement réalisé avec de l'huile d'amande douce. À l'aide de points spécifiques de réflexologie et une technique alliant effleurages et pressions douces, bébé se sentira en sécurité et détendu.

Si vous le souhaitez, je mettrai à profit le massage de bébé pour vous initier aux techniques de massage si spécifiques aux très jeunes enfants. Masser votre bébé vous permettra de développer et de renforcer votre relation et votre complicité parent(s)-bébé, il s'en sentira d'autant plus aimé, accueilli et en sécurité dans son nouveau monde. Partagez ainsi un moment privilégié avec votre bébé dans un cocon de douceur où vous pourrez bénéficier des mêmes effets relaxant tout en améliorant votre confiance en vous et en vos qualités de parent(s).



# Les Bienfaits du Massage Bébé



Permet la réduction du stress et favorise la détente et l'apaisement  
Calme les coliques, les gaz et la constipation  
Calme les poussées dentaires  
Adoucis et nourrit la peau  
Augmente la sécurité interne  
Aide à la libération des émotions  
Stimule l'éveil du corps et de l'esprit  
Aide à la prise de conscience de son corps  
Favorise le sommeil et en améliore la qualité  
Favorise la souplesse et la tonicité  
Aide à l'amélioration du système digestif  
Permet la stimulation du système circulatoire  
Favorise la motricité articulaire et l'élasticité musculaire  
Aide au renforcement du système immunitaire et respiratoire  
Permet la détection d'éventuels dysfonctionnements pour en faire part à son médecin



## Tarifs

20-30 mins maximum - 30 €

\*hors frais kilométriques si applicables







## Massage Enfants - 8 ans



Le massage enfant est un massage totalement personnalisé selon les besoins et les envies de votre enfant et uniquement réalisé avec de l'huile d'amande douce. Effectué dans le plus grand respect de son intégrité, le massage s'effectue à l'aide de points spécifiques de réflexologie et d'une technique alliant longs effleurages fluides, doux et rassurants à quelques pétrissages. On oublie souvent que les enfants, quel que soit leur âge, vivent du stress, des angoisses et des tensions ; offrir un massage à votre enfant, c'est donc avant tout lui permettre de se détendre et de relâcher le stress accumulé tout en lui apportant le calme et la sérénité qu'il mérite.

Lors d'un massage enfant, votre présence n'est pas obligatoire, mais préférée et vivement encouragée.



# Les Bienfaits du Massage Enfants - 8 ans



- Augmente la sécurité interne
- Accentue la conscience corporelle
- Favorise le sommeil et en améliore la qualité
- Permet la réduction du stress et soulage l'anxiété
- Valorise l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre
- Aide à la libération, à la gestion et à l'équilibrage des émotions
- Favorise la détente et l'apaisement physique, psychique, mental et émotionnel
- Aide au renforcement du système immunitaire et respiratoire
- Favorise le soulagement des tensions et des maux de ventre
- Permet de soulager les petits maux du quotidien
- Favorise l'amélioration du système digestif
- Permet une meilleure circulation sanguine
- Apporte un regain d'énergie
- Adoucis et nourrit la peau
- Améliore la concentration



## Tarifs

30 mins - 30 €

\*hors frais kilométriques si applicables







## Les Forfaits



*Envie de vous accorder plus de temps pour vous retrouver ?*

Vous avez la possibilité **d'offrir ou de vous offrir** un forfait sur une ou plusieurs prestations proposées par votre praticienne.

*Mais au fait, un forfait, comment ça marche ?*

Un forfait, c'est **5 séances concernant l'une des prestations proposées\*** à faire réaliser quand vous voulez, dans un *délai maximum de 5 mois suivant l'achat*. **Vous pouvez également partager votre forfait avec les membres de votre famille proche (conjoint.e, enfants...)**. Autre bonne nouvelle : dans le cadre d'un forfait, votre carte de fidélité est tamponnée après chaque prestation effectuée !

\*Dans le cas d'un "Forfait Traditionnel / Intuitif", vous avez la possibilité de choisir le ou les massages que vous désirez parmi la liste des "Massages Traditionnels" et Intuitif proposés (hors "L'Éveil des Sens").

*Vous désirez profiter d'un forfait avec un choix diversifié ?*

*Optez pour le "Forfait à la Carte" !*

Réalisé uniquement sur demande de devis transparent et personnalisé, le "Forfait à la Carte" vous permet de **choisir 3 séances minimums sur l'ensemble des prestations proposées** par votre praticienne, *sans limite de séances*.



Le règlement s'effectue à la première séance, en espèces, par virement ou chèque bancaire

# Tarifs des Forfaits Classiques



## Pierres Chaudes

5 séances de 1h00 \_\_\_\_\_ 300 €, au lieu de 350 €

5 séances de 1h30 \_\_\_\_\_ 400 €, au lieu de 500 €

## Traditionnel / Intuitif (au choix)

5 séances de 1h00 \_\_\_\_\_ 250 €, au lieu de 275 € - 300 €

5 séances de 1h30 \_\_\_\_\_ 300 €, au lieu de 325 € - 350 €

Amma Assis et Crânien uniquement :

5 séances de 45 mins \_\_\_\_\_ 175 €, au lieu de 225 €

## Reflex'Q

5 séances de 45 mins \_\_\_\_\_ 200 €, au lieu de 250 €

5 séances de 1h15 \_\_\_\_\_ 275 €, au lieu de 325 €

La Réflexologie peut nécessiter un suivi sur un nombre de séances plus ou moins important par rapport à celui indiqué, un forfait personnalisé selon les besoins peut être proposé.

## Les Chemins d'Eve

5 séances de 1h30 \_\_\_\_\_ 500 €, au lieu de 600 €





# Les Contre-Indications



*Pour garantir notre sérénité, gardez toujours à l'esprit qu'il existe des contre-indications aux pratiques du bien-être proposées et de potentielles interactions médicamenteuses, ce pour quoi le bilan complet établi lors de notre premier entretien est si important. Il convient donc d'éviter la pratique du massage bien-être et de la réflexologie et/ou de la soumettre à un avis médical en cas :*

- **De maladie grave en traitement\*** (cancer, scléroses en plaques, chimiothérapie, radiothérapie...)
- De phrase aiguë d'une maladie ou d'état inflammatoire ou infectieux
- D'implants métalliques ou de Pacemaker
- D'œdème lymphatique et cardiaque, de phlébite ou de graves problèmes circulatoires
- D'ulcères intestinaux ou du duodénum (segment de l'intestin grêle)
- De crise cardiaque ou d'AVC récent
- D'irritation ou d'infections de la peau ou zone affaiblie ou enflammée
- De blessures ou d'opération chirurgicale récente
- D'hémophilie ou de trouble de la coagulation sanguine
- De varices très importantes
- De fièvre, de nausées, de vomissements ou de diarrhée
- Les deux premiers jours du cycle menstruel

**\*Séance uniquement réalisable avec l'accord préalable de votre médecin**

*L'indication d'usage d'huiles essentielles sera toujours vérifiée et adaptée pour une utilisation en toute sécurité, en cas de contre-indications fortes ou totales, l'usage d'huiles essentielles sera proscrire ou soumis à un avis médical.*

*Votre praticienne a à cœur de vous garantir des prestations de qualité en toute sécurité. S'il vous plaît, ne négligez pas ses informations.*





### Clients Particuliers

J'interviens auprès de vous à votre domicile **ou tout autre lieux de votre choix**, dès lors que l'accès y est autorisé et compatible avec la réalisation de la prestation demandée.

### Clients Procollect

J'interviens auprès de vous au sein des entreprises (*en milieux professionnels, séminaires...*), des établissements de santé (EHPAD), collectivités et des associations, ainsi que dans des lieux recevant du public (*salons...*)

### Envie de faire plaisir ?

Pour toutes occasions (*événements, EVJF, fêtes, anniversaires...*), optez pour un cadeau **original et plein de douceur** en offrant un bon cadeau ou une carte-cadeau personnalisées

### Coordonnées

165 Chemin de la Faverge, 42560 CHENEREILLES

06.65.33.94.36 | [lescheminsdeve@gmail.com](mailto:lescheminsdeve@gmail.com)

<https://www.lescheminsdeve.com>

N° SIRET : 953 643 749 00013

Evelyne DEFOURS  
Praticienne en Massages Bien-Être  
& Réflexologie Plantaire

