

Massages* traditionnels du monde

AYURVÉDIQUE

Issu de la médecine traditionnelle indienne appelée Ayurvéda ou "science de la vie". Originaire du Kérala au Sud de l'Inde, ce massage* intervient dans le mode de vie des Indiens dans un souci d'entretien du corps et d'harmonie au même titre que la nutrition ou la méditation. C'est un massage bien-être de relaxation à l'huile chaude. C'est le massage* de personnalisation par excellence.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique par pression du pouce et des doigts sur les zones réflexes des pieds, découverte par les Chinois. Elle favorise la circulation d'énergie dans l'ensemble du corps et redonne une meilleure vitalité. C'est un restimulant général qui vient éveiller la capacité d'auto-guérison du corps.

CALIFORNIEN/SUÉDOIS

Massage* bien-être complet ou ciblé du corps, à l'huile, pratiqué sur table. C'est le massage* de relaxation de référence.

MASSAGE* ASSIS OU AMMA ASSIS

Modelage rapide (15 à 20 mn) sans huile inspiré de techniques chinoises et japonaises.

Il est également appelé amma, traduit du chinois par "calmer par la main".

Il se pratique sur une personne habillée, installée sur une chaise spécifiquement conçue, favorisant le relâchement et le bien-être.

C'est le massage* anti-stress très développé dans les entreprises notamment américaines depuis les années 80 !



* Modelage de bien-être non thérapeutique ne pouvant se substituer à aucune action médicale ou paramédicale.

Votre massage bien-être
sur mesure...



... et à votre domicile !



VALÉRIE MEYER
PRATICIENNE ET FORMATRICE

06 20 27 19 66
03 88 97 32 36
AUCOEURDUMASSAGE@GMAIL.COM

12, RUE DE LA WACHT
67520 ODRATZHEIM

Coopératives d'Activité et d'Emploi
Antigone N°Siret 5185805430002
Coopénates N°Siret 500738992 00022
L'activité de formation est enregistrée
sous le numéro 42 67 04358 67. Cet enregistrement
ne vaut pas comme agrément de l'État.
Adhérente à la charte régionale de l'Economie
Sociale et Solidaire d'Alsace



Valérie
Meyer

PRATICIENNE ET
FORMATRICE BIEN-ÊTRE



VOTRE
MASSAGE BIEN-ÊTRE
SUR MESURE

“Si chaque massage est pour moi une aventure singulière,

c'est parce que chaque personne est différente, unique mais aussi plurielle : ni tout à fait une autre, ni tout à fait la même en fonction des moments ou des états qu'elle traverse. Voilà pourquoi mon approche est basée sur la personnalisation de chaque massage et sur la prise en compte globale de la personne. Le massage bien-être permet d'évacuer les tensions physiques, mais aussi de se libérer du stress, se recentrer, se redynamiser... Mon objectif : vous apporter un temps et un espace de bien-être vraiment adaptés à ce que vous êtes et à ce dont vous avez besoin. Je compte pour cela sur la remarquable intelligence du corps ; c'est elle que mes mains sollicitent, guidées par la résonnance avec la personne que j'accueille. Dans le respect, la confiance et la bienveillance, j'aborde chaque séance comme un moment de ressourcement, un temps suspendu pour se reconnecter avec soi... Et si vous rencontriez une personne formidable : vous-même ?”



Valérie Meyer

- 20 ans de pratique de yoga, Tai Chi, méditation et de relaxation
- praticienne bien-être, certifiée par l'Ecole Nationale de Massage Azenday (massages traditionnels du monde)
- formée auprès de Judith Arequion (réflexologie plantaire) à l'Espace Renaître (Strasbourg)
- formatrice en massage bien-être à l'EEBE École Européenne de Bien-Être (Paris)

MES PRESTATIONS

MASSAGES* COMPLETS DU CORPS

Massage* détente du corps	1h	60 €
Massage* profonde relaxation	1h30	110 €
Massage* traditionnel ayurvédique	1h	70 €
Rituel indien selon la tradition de l'ayurveda	1h30	90 €
Harmonie : massage* du corps avec rééquilibrage énergétique	1h	80 €

MASSAGE* D'HARMONISATION DU DOS

Massage du dos avec rééquilibrage énergétique	30 mn	45 €
---	-------	------

MASSAGES* CIBLÉS

tête et main - visage, cou et nuque - dos - pieds	30 mn	40 €
---	-------	------

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Séance complète	1h	60 €
Séance ciblée	45 mn	45 €

AYURVÉDIQUE - SPÉCIAL FEMME ENCEINTE

Ce massage* spécifique permet d'améliorer la circulation énergétique et d'apaiser les tensions. Il aide la futur maman à accueillir en douceur les changements de son corps et prépare un accouchement harmonieux	1h	65 €
---	----	------

AYURVÉDIQUE - SPÉCIAL BÉBÉ « SHANTALA »

Ce massage bien-être est une initiation aux premiers gestes de massage pour bébé aux parents. Il détend le bébé en profondeur, diminue la nervosité et régule naturellement sommeil et transit. Il favorise une communication harmonieuse avec les parents. Ce massage peut entrer dans le cadre du Service à la Personne (SAP).	1h	55 €
--	----	------

AYURVÉDIQUE - SPÉCIAL ENFANT

Ce massage* est une invitation ludique aux sensations de bien-être. Les huiles utilisées sont de fragrance gourmande ou florale.	30 mn	35 €
--	-------	------

AYURVÉDIQUE - SPÉCIAL SENIOR

Massage* privilégiant les effleurages enveloppants propices aux sensations de bien-être et de réconfort. La personne âgée relâche ses tensions et profite des bienfaits à la fois physique et psychologique.	1h	35 €
--	----	------

FORMATION

- Cours de massage* bien-être sur mesure et à domicile (SAP) 55 € / h dont 50% déductibles de vos impôts
Cours de massage* de relaxation (initiation et perfectionnement)
Cours de massage* sur mesure (sur devis selon la technique choisie, vos envies et vos objectifs de formation)
- Cours de yoga pré-natal adapté aux spécificités de la femme enceinte (SAP) 50 € / h dont 50% déductibles de vos impôts

VOTRE FORFAIT EXCLUSIF

FORFAIT DÉCOUVERTE 2h 1 séance 110 €

Une séance d'initiation aux bienfaits du massage*. Choisissez la technique qui vous convient : amma assis, réflexologie plantaire ou massage bien-être à l'huile chaude et laissez vous happer dans l'expérience sensorielle.

FORFAIT LIBERTÉ 6h 3 séances 2h 330 €

Du massage* bien-être à la carte à savourer à votre convenance : quand vous en avez besoin, en choisissant la prestation qui vous plaît. Vous pouvez partager ce forfait à plusieurs.

FORFAIT AMIS OU FAMILLE 3h 1 séance 175 €

Pour vivre un beau moment en famille ou entre amis, réservez une demi-journée et profitez, chacun à votre tour, du massage* bien-être qui vous convient. (2 à 5 participants)

FORFAIT SENIOR 3h 2 séances de 1h30 195 €

Un programme bien-être et relaxation complet, tout en douceur, spécialement adapté aux seniors : massage* ayurvédique complet du corps et massage* relaxant (tête et main + pied en douceur) ou réflexologie plantaire spécifique.

FORFAIT MA BULLE - SPÉCIAL FEMME ENCEINTE 2h30 2 séances de 1h15 145 €

Un accompagnement sensoriel pour la venue de bébé. Un massage* complet du corps et une séance de yoga de relaxation spécifiques.

FORFAIT COCOONING MAMAN BÉBÉ 3h 2 séances de 1h30 165 €

Un massage pour maman pré natal ou post natal et un massage pour bébé.

VOS AVANTAGES

CARTE DE FIDÉLITÉ

La sixième prestation de la même gamme vous est offerte, soit une séance d'une valeur de 45 à 110 € !

AMBASSADRICE ou AMBASSADEUR

Recevez le bien-être chez vous, invitez vos amis et profitez d'un massage* offert (3 à 4 personnes minimum).

PARRAINAGE

vous me recommandez à un ami ? Un massage* du crâne et/ou visage offert ou une réduction de 6 € lors de votre prochain massage de bien-être d'une heure.

BON CADEAU

Vous souhaitez offrir un moment d'exception sur mesure ? Toutes les prestations peuvent être transformées en bon cadeau sur simple appel téléphonique. Exemple : les bons cadeaux naissance, une idée originale et personnalisée à partir de 55 € !

*Modelage de bien-être non thérapeutique ne pouvant se substituer à aucune action médicale ou paramédicale.