

Formules et tarifs

Massages

Relaxation coréenne	1h	60 €
Massage Ayurvédique	1h	60 €
Réflexologie plantaire	1h	60 €
Shiatsu	1h	60 €

Esthétique

Lifting visage	1h	80 €
Drainage du visage	30min	40 €

Formules, forfaits,
chèques-cadeau.....me contacter



Offrez un moment de détente
et de bien-être à celui ou
celle que vous appréciez !
Un cadeau original... Contactez moi ..



Toutes ces pratiques ne se substituent pas à une thérapie
et n'en font pas office. Il s'agit de méthodes de relaxation
et de mieux-être.



Bodhi Bien-Etre

Votre Partenaire
Bien-Etre

Contactez Catherine
Tel : 06 76 19 09 38



Sur Rendez-vous
e-mail: catherine.massagebienetre@gmail.com
Ecole des SPA et Instituts de Paris
Bodhi Bien-Etre N° de siret 531 847 408 000 14

Massage & Reflexologie



Beauté

La relaxation coréenne 1h00

La relaxation coréenne est liée à la tradition chinoise. C'est une technique de détente du corps qui se pratique au sol, le receveur est allongé sur le dos, vêtu d'une tenue confortable.

Par des mobilisations passives des articulations, destinées à induire des vibrations douces dans le corps, le donneur dénoue les tensions qui sont installées autour des articulations des pieds jusqu'à la tête.

L'objectif de la relaxation coréenne est de permettre le « lâcher-prise », c'est en prenant conscience qu'il peut lâcher, qu'il peut faire confiance à l'Autre et en expérimentant ce lâcher-prise dans son corps que le receveur découvrira sa détente.

Le massage Ayurvédique 1h00

Pratiquée en Inde depuis plus de 5000 ans, l'Ayurveda est la toute première forme de médecine. Selon les « tempéraments » (air, feu, eau) ou le profil physique ou psychologique le massage ayurvédique est connu pour améliorer la qualité de la peau, des circulations veineuses et lymphatiques, du sommeil ainsi que pour son action positive sur le stress, mais son succès repose surtout sur le bien-être qu'il procure.

Réflexologie Plantaire 1h00

La réflexologie est apparue successivement en Egypte ancienne puis en Chine et en Inde. Elle est apparue en occident au 16eme siècle.

La réflexologie est une technique de digito-pression partant du principe que les pieds sont une représentation miniaturisée du corps humain. Ainsi toutes les parties du corps, de la tête aux pieds, qu'elles soient glandes, organes, viscères, membres ou articulations se projettent sur des zones précises du pied.

La réflexologie permet de stimuler par les voies nerveuses l'organe ou la partie du corps tendue, congestionnée. Elle agit sur les organes grâce à un massage qui passe par les nerfs vers la moelle épinière jusqu'au cerveau, qui à son tour stimule l'organe afin de rétablir son équilibre énergétique pour mieux servir sa fonction.



Shiatsu 1h00

Le Shiatsu peut être retracé jusque dans l'Antiquité. Les peuples de l'Inde, de la Perse, de l'Egypte en vantent les mérites dans leur littérature. Les chinois l'ont utilisé très tôt en la combinant avec des exercices physiques et respiratoires.

Le shiatsu est un ensemble de pressions verticales ou stationnaires de la paume, de la main ou des doigts le long des méridiens du corps. Cette technique de massage favorise la détente, la relaxation et la vitalité elle se pratique au sol vêtue d'une tenue confortable.



Lifting Visage 1h00

Cette méthode exclusive est basée sur les principes fondamentaux de beauté occidentaux centrés sur l'anatomie et la physiologie et d'autre part sur l'art ancestral de la médecine orientale travaillant sur les énergies, via la stimulation des points d'acupuncture.

Cette technique active les fonctions cutanées et accélère la régénération cellulaire, il va éliminer la fatigue, le stress, détendre et relaxer la personne massée.

Drainage lymphatique du visage 30mn

Le drainage lymphatique du visage est un massage doux destiné à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme. Il s'effectue avec les doigts et la paume de la main en suivant la circulation de la circulation lymphatique. Ce drainage décongestionne le visage et redonne un éclat à la peau et très relaxant.



Détente...
Relaxation...
Lâchez-prise!