

## 3 POSSIBILITÉS + 1 = 4 VOIES VERS LA TRANSFORMATION SIMPLES ELLES FONT APPEL À NOS PREMIERS SENS ET AUX SPECIFICITÉS DES FASCIAS RELIANT TOUS LES POINTS DE NOTRE CORPS.

LA VIE EST MOUVEMENT: PLUS IL Y A DE MOUVEMENT PLUS VOUS ÊTES FLEXIBLE. PLUS VOUS ÊTES FLUIDE PLUS VOUS ÊTES VIVANT."  
A.EINSTEIN

### 1 REFLEXOLOGIE PLANTAIRE/ PALMAIRE

Je souhaite : prendre un temps de pause afin d'apaiser mon stress, tonifier mon corps, améliorer ma circulation sanguine, dégonfler mes chevilles, apaiser les maux divers en rééquilibrant mon système sympathique et parasympathique, avoir un meilleur sommeil.

Enfants, ados, adultes et seniors

Je peux choisir un soin de 30-45-60 min  
35-50-65 euros



### 2 RELAXATION CORÉENNE / MODELAGE

Je souhaite prendre un temps pour moi de totale relaxation : Des pieds à la tête, de mes doigts à mes orteils chaque partie de mon corps est détendue. Grâce à des balancements et vibrations bienfaisantes, mes articulations sont libérées, mes muscles relâchés.

Je peux choisir un soin de 45 à 60 minutes pour 55 à 75 euros.



### 3 SOIN MIXTE

Je souhaite prendre un temps pour moi et découvrir les deux techniques pour apaiser mon stress, délier mes articulations rééquilibrer mon organisme

Je peux aussi mixer avec un modelage sur chaise de massage: tete, dos, bras et mains.

Je peux choisir un soin de 45- 60-75 mn  
45- 55- 70 euros



### 4 SPORT SANTÉ

Je souhaite me re"booster" développer ma conscience corporelle, ma force, ma tonicité et améliorer ma souplesse.tout simplement me faire plaisir et avoir des "tips" conseils pour prévenir les blessures. Je peux mixer avec des séances de soins (nombre à définir). J'écris pour prendre un RDV



**Nathalie Bastien**

Diplômée/ certifiée: CQP AGEE, BPJEPS, reflexologie, musicothérapie,  
relaxation coréenne, neurosciences et sciences cognitives,  
E.A.T danse contemporaine

**dansencorps@yahoo.fr**