**Séance de Reiki**

Le Reiki est une méthode simple et efficace de bien-être, de relaxation et de régénération qui se pratique par le toucher et l'imposition des mains.

La séance débute par un temps de parole et d'échange permettant de déterminer le but de votre visite. Vous prendrez ensuite place sur une table de massage et votre praticien placera ses mains sur différentes parties de votre corps, se concentrant durant plusieurs minutes sur certaines zones si besoin afin de faire circuler les flux d'énergie.

En plus de détendre votre organisme et d'apaiser vos tensions, le Reiki vous procurera un bien-être général sur les plans physique, mental et émotionnel et contribuera à activer les processus naturels d'auto guérison de votre corps.

Immédiats et durables, les bienfaits d'une séance de Reiki sont nombreux : harmonisation des chakras, diminution du stress, renforcement du système immunitaire, élimination des toxines et pacification mentale.

**Réflexologie plantaire thaï**

Découvrez les bienfaits de la réflexologie plantaire thaï, cette technique de massage des pieds et de la voûte plantaire héritée de la médecine traditionnelle chinoise qui agit sur l'équilibre et le bien-être global de tout l'organisme. La zone des pieds concentre en effet un grand nombre de points réflexes qui sont reliés à la plupart des fonctions vitales du corps humain.

En stimulant ces points réflexes, le massage permet ainsi de rétablir la circulation des énergies dans les organes et les autres parties du corps. La réflexologie plantaire contribue notamment à soulager les tensions musculaires et nerveuses, activer le système sanguin et lymphatique, faciliter l'élimination des toxines et redynamiser l'organisme. Elle apporte de plus un profond sentiment de relaxation.

À l'issue de ce massage, vous sentirez votre corps et votre esprit en totale harmonie, durablement détendus et revitalisés.

Au travail, dans nos vies privées ou provenant d’autres sources, nous ressentons tous des pressions. Mais, permettez-nous de vous présenter une pression bénéfique : la réflexologie. Si vous ignorez tout des bénéfices de la réflexologie, vous ratez quelque chose. C’est un soin qui convient à tout le monde, peu importe l’âge et l’état de santé.

**Relance lymphatique manuelle : Soin du visage raffermissant**

La relance lymphatique manuelle est une technique de massage doux visant à stimuler la circulation lymphatique et la détoxification de l'organisme.

Réalisée par des manœuvres de digito-pressions, des mouvements circulaires et l'alternance de pressions fortes et légères, elle permet de lutter contre l'accumulation de toxines et le vieillissement prématuré de la peau tout en raffermissant les tissus cutanés.

Ce massage esthétique et bienfaisant est idéal pour dégonfler les traits, apaiser les irritations et redensifier la peau.

Du soleil à la pollution, votre visage est exposé chaque jour aux éléments, pouvant causer des dommages à long terme. De la perte d'élasticité à la lutte contre l'acné, les impuretés ou même la rosacée, les soins pour le visage sont la meilleure solution pour garder votre peau nette et éclatante de santé aussi longtemps que possible.

**Relance lymphatique manuelle : Soin du corps amincissant**

La relance lymphatique manuel le est une technique de massage doux visant à stimuler la circulation lymphatique et la détoxification de l'organisme.

Réalisée par des manœuvres de digito-pressions, des mouvements circulaires et l'alternance de pressions fortes et légères, la relance lymphatique selon la méthode Vodder permet de lutter contre la rétention d'eau, favoriser l'élimination des toxines et des cellules adipeuses et améliorer l'aspect de la peau.

En plus de vous procurer une réelle sensation de détente et de lâcher-prise, ce drainage lymphatique manuel agira efficacement pour vous débarrasser de la cellulite, soulager la sensation de jambes lourdes et prévenir l'apparition de vergetures.

Autrefois, la seule façon de perdre quelques kilos était de manger moins et de bouger plus. Heureusement pour nous, la science a trouvé des moyens ingénieux, plus rapides et plus commodes pour nous préparer aux mois d’été. Il existe désormais des douzaines de méthodes de perte de poids, toutes différentes mais promettant toutes la même chose : perdre des kilos en faisant le moins d’efforts possibles. Que vous vouliez être emballée comme une momie, reliée à un power plate ou suer à l’ancienne, il y a de tout et pour tout le monde.