

Tel un solfège , le **découverte**, vous emportera dans une détente profonde.

Issu de la tradition indienne, **P'ayurvédique**, pratiqué à l'huile et sur table, se compose de grands enveloppements, de glissés circulaires, de frictions toniques et de vibrations subtiles. Il est relaxant et a un effet dynamisant.

Le **californien**, relaxant par excellence, se pratique à l'huile sur table et se compose, entre autres, de pressions subtiles, de longs glissés, d'enveloppements et de doux pétrissages musculaires de détente.

Le **Suédois** essentiellement musculaire comporte de nombreuses manœuvres spécifiques ayant pour effet de dénouer les tensions localisées, de favoriser une bonne oxygénation des tissus ainsi qu'une bonne circulation sanguine.

le **Shiatsu** est un art ancestral Japonais avec des techniques de soin corporel, travaillant sur les méridiens. Il est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Pressions digitales et pressions palmaires en sont les fondements. Il se pratique habillé, au sol.

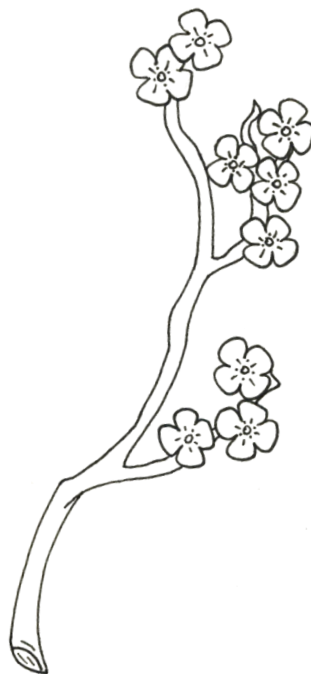
Le protocole **Thaï** est une technique asiatique ancestrale, il se pratique au sol sur un sujet habillé. Aux pressions traditionnelles viennent s'ajouter de la profondeur, d'amples étirements et une mobilisation du corps très spécifique.

La **Relaxation Coréenne** plus connue sous le nom de **vibrations japonaises** est une technique basée sur des vibrations, des mobilisations, des étirements et des lâchers où les temps de pause et d'écoute tiennent une part prépondérante. Cette technique, pratiquée au sol et sur un sujet habillé, procure une relaxation profonde et un bien-être immédiat.

Issue du Amma Japonais, le **massage assis** permet de relaxer et défatiguer en une quinzaine de minutes. Comportant de nombreuses manœuvres : pressions, étirements, percussions, balayages énergétiques et digito-pressions, le massage assis est un flash régénérateur qui se pratique partout, habillé, sur une chaise de massage ergonomique.

Née de la Tradition Chinoise, la **Réflexologie Plantaire** permet de rééquilibrer l'ensemble du corps grâce à des pressions sur les pieds. Très efficace, cette technique est appréciée par nombre de personnes souhaitant à la fois se relaxer et bénéficier d'un soin régénérant.

## Un moment pour soi



## Un moment pour soi

Valérie Fourage

Praticienne de bien être  
& Esthéticienne

☎ 06 64 88 16 41

✉ valerie.fourage@gmail.com

☆ <http://1momentpoursoi.jimdo.com>

Venez visiter mon site : [1momentpoursoi.jimdo.com](http://1momentpoursoi.jimdo.com)

*parcours de la main d'or - E.S.I. Paris*  
Praticien en massages-bien-être agréée FFMMBE



## Un moment pour soi

### Abonnement



Téléphone : 06 64 88 16 41

# Profiter d'un moment pour soi,

## Vos coordonnées

Civilité	Mme	
	M.	
Prénom :		
Nom :		
Date de naissance		
Adresse :		
Code postale :		
Ville :		
E mail :		
Téléphone :		
Mode de règlement	Espèce	
	Chèque	
Profession :		

## Commandes

Les	formules	Quantité	Prix	Total
N°1	Abonnement 10 séances		540.00 €	
N°2	Abonnement 5 séances		280.00 €	

Séances	Date	Protocole	Banque	Chèque N°
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

- Un abonnement est valide un an à partir de la date du premier R.D.V.
- Les prix sont indiqués en euros TTC
- Le règlement est effectuée lors de la première séance (possibilité de verser plusieurs chèques)
- Un abonnement n'est pas nominatif. Merci de me prévenir par avance de la personne venant au rendez-vous.
- Modalités d'annulation de rendez-vous :  
- Un rendez-vous qui n'est pas annulé au moins 24h à l'avance sera décompté de l'abonnement .

Nom, date et mention "bon pour accord"  
+ signature