



Un seul objectif : & Lâcher prise...



Certifiée de l'école du toucher masser de Joël Savatofski j'exerce ma fonction de praticienne en massage bien-être, ainsi que des MAM (massage assis minute) depuis plus d'une année.

Aujourd'hui, la bienveillance, les savoir-faire vivre et être sont mes principes.

Forte de mes expériences professionnelles, je vous invite à prendre un peu de votre temps pour que cet instant soit un moment de détente.

Catherine

Mes autres services

Massage Assis Minute (M.A.M)

15 min environs



Le MAM (Massage Assis Minute) se pratique sur chaise ergonomique, vise à amoindrir sinon faire disparaître le stress accumulé en période de travail. Il est efficace et puissant pour détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque en 15 minutes. Il est pratiqué habillé, le receveur est assis sur la chaise pendant une séance de quinze minutes, ce qui le rend possible dans les entreprises (séminaires, comité d'entreprise), les emplacements publics ou encore à domicile chez les particuliers.

Tarifs sur devis

Relaxinesie & stretch-massage

Tarifs sur demande

Technique de relaxation reposant sur un relâchement total du corps, par des mobilisations passives et des étirements doux pour une détente totale. Cette prestation ne nécessite aucune condition particulière, elle se pratique habillé de vêtements confortables. Il s'agit de mobiliser les différentes parties du corps, les unes après les autres, en y associant le massage des extrémités (pieds, mains et tête) afin d'obtenir un relâchement complet et un bien-être immédiat. Le Stretch-massage est le complément idéal de la relaxinésie, car une fois relâchées, les différentes parties du corps acceptent d'autant mieux les étirements.



SIRET 814 450 839 00018 - APE 8690F
RÈGLEMENT PAR CHÈQUE OU ESPÈCES



Massage bien-être à domicile

Catherine Quenoy
171 rue des patrouillats
77720 La-Chapelle-Gauthier

06 30 52 98 04
contact@ombre-lumiere.net
<http://www.ombre-lumiere.net>



Massage autour De la naissance

Massage de la femme enceinte

45 minutes à 1h

45 à 60€

Ce massage peut se pratiquer sous forme d'un massage essentiel sur le côté mais avec des huiles végétales bio adaptées à la peau de la femme enceinte. Le massage va évoluer au fil des mois pour s'adapter aux changements physiques (prise de poids et positions statiques) pour détendre les parties du corps les plus sollicitées (dos, jambes...). Le massage va permettre ainsi à la femme enceinte de se familiariser avec les changements de son corps et à l'apaiser avant l'arrivée de cet heureux événement. Ce massage peut être pratiqué en présence du papa.

Massage du bébé

Selon l'envie du bébé

1€ la minute

Ce massage est composé de pétrissages et de mobilisations douces qui lui rappellent les sensations du ventre de sa mère et lui apporte une première découverte de son corps grâce aux différents mouvements. Le massage du bébé s'adapte à l'âge, à l'éveil et à la motricité de l'enfant.



Massage Détente

Massage essentiel

60 minutes

60€

Massage complet du corps à l'huile éventuellement complété d'huiles essentielles se pratiquant sur table de massage. C'est la synthèse des techniques californiennes (favorisant rythme, fluidité, globalité et manœuvres enveloppantes) et des techniques suédoises (massage « en profondeur » des différentes parties du corps).

Le grand relaxant

45 minutes

45€

Massage à l'huile de l'arrière ou de l'avant du corps, de la nuque aux orteils se terminant par le visage, la partie arrière du corps apporte un apaisement immédiat et dissout les tensions du dos, soulage les jambes lourdes et la plante des pieds.

Massage sectoriel

30 à 60 minutes

30 à 60€

Ce massage de bien-être (non-médical) cible des zones précises du corps (dos, nuque, bras, épaule, ventre et jambes) pour dénouer et atténuer les tensions musculaires, les contractures et gérer les petits maux du quotidien. Ce massage peut également être conseillé pour soulager les jambes lourdes, grâce à son caractère drainant et défatigant.



Massage Ciblé

Massage du visage

20 minutes

20€

Il relâche les tensions accumulées et donne un éclat nouveau à votre peau tout en vous apaisant dans des mouvements fluides et agréables il est suivi d'un massage du cuir chevelu allant du début de la racine jusqu'aux points des cheveux.

Massage des mains

10 minutes

10€

Il se réalise en trois étapes : la préparation, le massage et se termine par des gestes toniques. Le massage de celles-ci nous procure une énorme sensation de bien-être et de détente.

Massage du dos

30 minutes

30€

Ce massage se pratique à l'huile sur table ou sur chaise ergonomique. Il dissout les tensions musculaires du bas du dos jusqu'à la nuque, des épaules et des trapèzes. Il procure un grand relâchement.

Massage des jambes

30 minutes

30€

Mouvements en profondeur soulagent les contractures musculaires et activent la circulation sanguine. Il délasse les jambes fatiguées et apporte une sensation de légèreté.