

L'Enveloppe douceur

Soins harmonisants
et détente ☯

Pascale Wanderpepen
Centre « Lahema » Frameries

Rue de la Bergerie 61 D
7080 Frameries
0478.01.10.92

Séances sur rendez-vous :

- Lundi de 19h30 à 21h30
- Jeudi de 13h30 à 15h30
- Jeudi de 19h30 à 21h30
- Vendredi de 10h00 à 12h00

SOINS PROPOSES & TARIFS

Massages relaxants

Le massage assis-crânien (30min) - 25 € - Il permet d'éliminer les tensions musculaires et le stress. Il présente plusieurs vertus bénéfiques : il favorise la circulation sanguine, dégage les sinus, diminue les maux de tête, apaise l'esprit, favorise la concentration et permet de mieux dormir.

Le massage du dos (40min) - 40 € - Le dos est la partie du corps la plus soumise aux tensions tant physiques que psychologiques. Ce massage permet de relâcher les tensions musculaires au niveau du dos, de la nuque et des épaules en apportant une détente complète du corps.

Le massage des mains (30min) - 30 € - Il permet aux mains de retrouver leur souplesse et procure une détente complète du corps. Par la détente retrouvée, il contribue à la diminution de la douleur et du stress, et à l'amélioration de la qualité de la vie.

Le massage des pieds au bol Kansu (50min) - 40 € - Il apporte une relaxation profonde par des mouvements de doigts et à l'aide d'un petit bol en cuivre, le bol Kansu. Nervosité, angoisse et colère en seront plus efficacement atténuées.

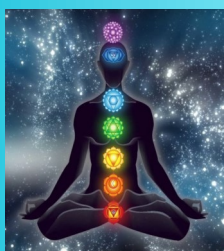
Le massage dos + mains (60min) - 50 €

Le massage dos + pieds au bol Kansu (80min) - 60 €

Le massage harmonisant du corps (60min) - 60 € - C'est un massage du corps entier pratiqué aux huiles végétales et essentielles. Unifiant, enveloppant et relaxant pour le corps et l'esprit, il invite à lâcher prise, apaise les angoisses, élimine le stress et amène à la détente profonde.

Le massage chinois aux bâtons de bambous (70min) - 60 € - Le bambou incarne l'apaisement, la tranquillité et la simplicité. Les bienfaits du massage aux bâtons de bambous sont nombreux : relaxation profonde, stimulation de la circulation sanguine, élimination des toxines, assouplissement de la peau et affinement de la silhouette. Relaxant, drainant et remodelant, ce massage est un excellent lâcher-prise, tout en étant tonique pour le corps.

Le massage métamorphique (60min) - 50 € - Le massage métamorphique est un massage très doux et léger de la ligne réflexe vertébrale située sur les pieds, les mains et la tête. Il permet l'abandon des schémas répétitifs d'inconfort (peurs, angoisses, stress, problèmes affectifs,...), le relâchement des tensions physiques et mentales, et l'éveil de la Force de Vie. Calmant et relaxant, stimulant circulatoire et lymphatique, régénérateur de l'énergie vitale, il convient à tous : bébés, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées,...



L'harmonisation des chakras (60min) - 60 € - Un chakra en déséquilibre peut engendrer une perte de vitalité, un mal-être, des blocages divers, des maladies,... Lors de ce soin, les 7 chakras principaux seront d'abord testés par le pendule, puis harmonisés à l'aide des pierres de lithothérapie et d'un diapason thérapeutique.

Le rééquilibrage des chakras par le massage aux pierres (70min) - 60 € - Ce massage sera fait sur chaque chakra, d'abord avec les mains puis avec les pierres de lithothérapie adaptées. Il sera associé à un mélange d'huiles essentielles différent pour chaque chakra ainsi que le son des mantras... De quoi rééquilibrer vos chakras dans la douceur et le bien-être !

Le massage douceur aux pinceaux (60min) - 50 € - Ce massage tout doux est effectué avec beaucoup de délicatesse sur les jambes, les mains et le visage.

Une sensation de douceur et de lâcher-prise assurée !



Ce massage conviendra particulièrement aux personnes aimant les massages tout doux, les personnes ayant des douleurs (fibromyalgie, rhumatismes, arthrose,...), les personnes ayant du mal avec le toucher, les personnes ayant la peau plus fragile (personnes âgées),...

Massages femmes enceintes/enfants/bébés

Le massage prénatal (70min) - 50 € - A partir du 4ème mois de la grossesse... Il contribue à la relaxation et au bien-être de la femme enceinte, soulage les tensions musculaires, favorise la circulation sanguine, réduit les migraines et les maux liés à la grossesse, prévient l'apparition de vergetures et raffermi la peau afin de préparer le corps à l'après-accouchement.

Accompagnement en massage pour bébés (3 séances— 3x1h/semaine) - 75 € - Le massage bébé permet de communiquer avec le bébé par un toucher bienveillant et apporte de nombreux bienfaits non seulement pour le bébé (favorise un meilleur sommeil, soulage ses petits maux, lui permet d'apprendre à se détendre,...) mais aussi pour les parents (aide à se faire confiance, renforce le lien bébé/parents,...).

Le massage pour les enfants de 3 à 12 ans (45min) - 25 € - Il vise à apaiser l'enfant et à augmenter sa confiance en lui, favorise la concentration et permet un meilleur sommeil.

La réflexologie plantaire périnatale (75 min) - 60 € - Des protocoles spécifiques en réflexologie plantaire (préconception, insomnies, douleurs dos ou autre, nausées, constipation, ...) pour... :

- ... vous en projet « conception bébé »,
- ... vous étant au 1er, 2ème, 3ème trimestre de grossesse,
- ... vous venant d'accoucher.

Des protocoles peuvent être adaptés et donnés à tous !

La réflexologie plantaire pédiatrique (30min) - 35 €

Des protocoles spécifiques pour les bébés de 0 à 12 mois : relaxation, douleurs osteo-articulaires, poussée dentaire, difficulté pour têter, reflux, coliques, constipation, système immunitaire, affections broncho-pulmonaires, sommeil,...

Des protocoles peuvent être donnés aux enfants !



Massage sportif

Le massage sportif (50min) - 40 € - Il permet à tout sportif de profiter d'une pause bien-être. Avant l'effort, il prépare les muscles et les articulations. Après l'effort, il favorise la récupération, prévient l'apparition des courbatures et enlève les tensions.

Massage lymphatique

Le massage lymphatique consiste en un massage doux destiné à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.

Les bienfaits qu'il procure sont : une meilleure circulation, un meilleur fonctionnement du système immunitaire, une amélioration du système intestinal, l'élimination de la cellulite, une sensation de bien-être et de légèreté (et du corps et de l'esprit),...

Tout en gardant une hygiène de vie saine, il aide dans la perte de poids et permet de retrouver une silhouette plus fine et un ventre plus plat.

Massage lymphatique du visage (20min) - 25 €

Massage lymphatique des bras et du visage (40min) - 40 €

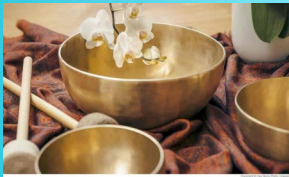
Massage lymphatique des jambes et du visage (40min) - 40 €

Massage lymphatique du corps et du visage (75min) - 60 €



Massage sonore

Le massage sonore ou sonothérapie - 35 € - : une thérapie par le son et les vibrations. Ce massage diminue le stress et l'anxiété, libère les tensions, réduit la douleur, augmente la sensation de bien-être, améliore la mémoire, la concentration, et favorise un bon sommeil.



Le massage sonore *en combinaison avec un autre soin* : 15 € + prix du soin souhaité.

Le soin au tambour chamanique (60min) - 60 € - : ce soin est un soin énergétique qui allie le massage des jambes, des bras et du dos, ainsi qu'un soin par imposition des mains et le travail du tambour. Le tout avec des odeurs d'encens chamaniques.

Ce soin apportera une relaxation profonde, équilibrera les énergies et lèvera les blocages qu'ils soient physiques ou émotionnels.



Médecine traditionnelle chinoise

En agissant sur les méridiens et les points d'acupression, le massage, issu de la médecine traditionnelle chinoise, élimine les blocages énergétiques, relance l'énergie vitale et restaure sa circulation dans le corps de façon équilibrée et harmonieuse. Ses bienfaits sont nombreux : dynamise l'entièreté du corps, stimule le système immunitaire, apaise les douleurs articulaires et les lésions musculaires, soulage l'anxiété, le stress et les migraines, détend le corps et l'esprit, procure une sensation de bien-être.

Le massage Tui Na : Lors de ce massage, la pose de ventouses - sans saignée ! - est possible.

- de la **cheville** (œdème, entorse,...) : **35 €**
- du **genou** (gonarthrose,...) : **35 €**
- de l'**épaule** (capsulite, épaule gelée,...) : **35 €**
- « **cervicalgie** » : **35 €**
- « **coxarthrose** » : **35 €**
- du **dos** : **50 €**



Le massage harmonisant selon l'énergétique chinoise - 75 € - Un massage de la tête aux pieds, des pieds à la tête ! En fonction de l'anamnèse que nous établirons ensemble, parmi 9 protocoles, un seul sera retenu ! Lors de ce soin, vous découvrirez la moxibustion et la digitopression !

Possibilité d'un suivi en 3 séances : 1ère séance : 75 €, 2ème séance : 65 €, 3ème séance : 55 €.

Le massage « reconnexion vitale » - 75 € - Fatigue ? Burn-out ? Dépression ? Douleurs abdominales ? Envie de vous libérer de blocages conscients ou inconscients ?... Ce massage est pour vous !

La réflexologie plantaire chinoise - 60 € - : Proposée **soit en séance « bien-être »**, **soit en séance thérapeutique** selon l'énergétique chinoise. La réflexologie plantaire peut être donnée aux enfants ! (25,00 €)



Le protocole « jambes lourdes » - 50 €

Le protocole « épine calcanéenne » - 40 €

Le magnétisme - 30 € - Le magnétisme est un fluide permettant de transmettre de l'énergie pour rétablir l'harmonie et l'équilibre du corps et de l'esprit.

Seules ou en complément à un autre soin, les séances de magnétisme peuvent se donner non seulement de façon ponctuelle pour répondre à un problème précis, mais aussi en prévention afin de maintenir une bonne santé.

Le magnétisme agit sur les problèmes de peau (eczéma, verrues, zona,...), sur les douleurs du dos, sur les douleurs musculaires, sur la fatigue (physique, nerveuse), et ce, en refaisant circuler les bonnes énergies du corps.

Séance de magnétisme : soit en séance seul : 30,00 €, soit en complément à un autre soin : 20,00 €, soit en séance à distance : 25,00 €.



Les formules spéciales

Le Duo - 60 € - Un moment de bien-être, de complicité, d'évasion en duo (couple, ami(e)s, famille,...), pour se détendre et se ressourcer ensemble. Chacun, en alternance, reçoit le massage de son choix et profite d'une séance lumino-relaxante PSIO.

Le spécial « jambes légères » - 50 € - Pour des jambes légères, légères,... Aux effets à la fois tonifiant et relaxant, ce massage favorisera le relâchement des tensions et redynamisera la circulation sanguine et lymphatique des membres inférieurs.

La Bulle d'excellence (120min) - 80 € - De la tête aux pieds, des pieds à la tête, partez à la découverte de différentes techniques de massages proposées par l'Enveloppe douceur, et laissez-vous aller vers la détente, vers le lâcher-prise. Drainage lymphatique du visage, massage du dos, massage des mains, massage des pieds au bol Kansu et massage des jambes aux bâtons de bambous.

Bon à savoir

La carte « Bien-être » - 175 € - Carte 5 séances (séance au choix !)
- valable 1 an.

La carte « Bien-être » - 300 € - Carte 10 séances (séance au choix !)
- valable 1 an.

Le bon cadeau : En panne d'inspiration pour un cadeau ou juste pour le plaisir d'offrir ? Le bon cadeau, c'est le bon choix !

Le PSiO

Une solution agréable et efficace sur le sommeil, la gestion du stress, la récupération, la déprime et le burnout.



La séance « PSiO » - 25 € -

La séance « combinaison lumino-relaxante » :

- Massage des mains + Psio : 40,00 €
- Massage du dos + Psio : 50,00 €
- Massage lymphatique visage & jambes + Psio : 60,00 €

La formule « abonnement » :

- 3 séances : 65,00 €
- 5 séances : 100,00 €
- 10 séances : 175,00 €

La formule « location » - le PSiO chez soi ! :

- 5 jours : 60,00 €
- 8 jours : 80,00 €
- Jours supplémentaires : 5,00 €/jour



vous libère l'esprit!

Luminothérapie
Relaxothérapie
Turbo-sieste
Gestion du stress

www.psio.com

