



PRESTATION

**BIEN-ÊTRE** 2024

**l'inox**

piscine d'Olivet



## « Vivez une expérience relaxante et bénéfique grâce à la massothérapie »

Utilisée depuis des millénaires dans les médecines traditionnelles chinoise et indienne, son efficacité sur le corps humain n'a cessé d'être démontrée.

Véritable traitement thérapeutique par le massage trop souvent associé à un moment de détente et de relaxation, ses bienfaits sont bien plus profonds : réduction du stress, amélioration du sommeil, vertus antalgiques, stimulation de la circulation sanguine, renforcement du système immunitaire et bien d'autres !

Christine SERVOIN  
06 21 67 29 72

leboudoirbienetre.elegance@gmail.com  
[leboudoirdesenergies.com](http://leboudoirdesenergies.com)



Le Boudoir du bien-être  
et de l'élegance

CHRISTINE SERVOIN

## MASSAGE SHINZU KANSA : VISAGE / CRÂNIEN

— 1h @ 60€

Kansa, prononcé comme « Kaahn-sah », est réputé pour être le métal guérisseur de l'Inde. Ce soin détend les muscles faciaux et cervicaux, soulage la fatigue oculaire et les migraines. Véritable éclaircissement du visage, le Kansa réduit les poches sous les yeux. Son effet rajeunissement de la peau, offre un résultat liftant anti-rides complété par une détox de la peau.

### Déroulement du massage

Le soin commence sur l'arrière de la tête, la nuque et le mi-dos, continue ensuite sur le visage, le cou et le buste avec la baguette Kansa.

### Produits utilisés

- Huile végétale neutre
- Huile de coco
- Mangue
- HE d'immortelle
- Quartz rose

## MASSAGE DES MAINS

— 20min @ 25€

Véritable moment d'échange et d'introspection, le massage des mains permet de soulager les douleurs :

- Musculaires
- Ligamentaires
- Tendineuses

« Même si la personne ne peut pas s'exprimer, son corps parle »



## MASSAGE

— 1h15 @ 65€

## DES 5 CONTINENTS

Véritable voyage sensoriel, ce massage bio-dynamisant du corps réveille les processus naturels d'autoguérison en déchargeant les mémoires émotionnelles encombrantes ainsi que les toxines et laisse l'énergie de vie circuler librement.

Le Reiki utilisé par ce massage complet très puissant, lent et profond, permet de faire circuler l'énergie vitale directement à l'intérieur du corps. Permettant de laisser se dérouler tout un développement réparateur et nettoyant peu à peu les anciens traumatismes en laissant l'énergie de plaisir et de vie (libido) circuler librement.

Il est déconseillé l'utilisation d'huiles essentielles pour les personnes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant, les personnes suivant un traitement homéopathique fort, les personnes hypersensibles et les enfants de moins de 6 ans.

## REFLEXOLOGIE

## DORSALE

— 1h @ 60€

Considéré comme la «maladie du siècle», le mal de dos touche un français sur dix.

Nos muscles se raidissent sous l'effet du stress, ce qui réduit le flux sanguin et crée des zones de tensions. La réflexologie dorsale ne se pratique pas seulement sur l'ensemble du dos mais également sur le crâne, les épaules, le bassin et les bras. Réalisé avec un touché spécifique: des mouvements profonds, des pressions. Le rythme alterné lent/dynamique aide la personne à se ressourcer, soulage les zones de tensions et les noeuds musculaires.

### Les bienfaits

- Atténue les douleurs musculaires
- Favorise la libération des tensions physiques et émotionnelles
- Redynamise le corps dans sa globalité
- Détend le dos, les épaules et les cervicales
- Améliore la gestion du stress

### Les bienfaits

- Favorise l'autoguérison en harmonisant les énergies
- Relaxe et permet l'évacuation du stress
- Stimule la circulation sanguine, l'élimination des déchets de l'organisme et le système immunitaire
- Soulage les douleurs

### Produits utilisés

- Huile 1: 5 huiles végétales et 8 d'huiles essentielles
- Huile 2: 5 huiles végétales et 9 d'huiles essentielles



Avoir le consentement du client pour l'application des huiles essentielles. Ce massage n'a aucune finalité thérapeutique. C'est une pratique de bien-être uniquement.



## BARS ACCESS

1h @ 60€

## CONSCIOUSNESS

Bars Access Consciousness ou Access Bars est un procédé énergétique corporel créé par Gary Douglas, il y a plus de vingt ans aux Etats-Unis.

### Qu'est-ce qu'un soin Access Bars ?

L'Access bars se définit comme un soin énergétique. Il s'agit d'activer par un touché doux, 32 points situés sur le crâne pendant un temps donné. La stimulation de ces points entraîne un relâchement des blocages mentaux. Il libère les mémoires cellulaires, les peurs et les pensées.

### Combien de séances faut-il et sur quelle durée ?

Les résultats varient d'une personne à l'autre, parfois deux à trois séances suffisent. Toutefois, il est difficile de changer en une seule séance les processus limitants acquis depuis de nombreuses années. Certaines personnes viennent une fois par semaine d'autres une fois par mois tout dépend de vous et de vos objectifs. Les schémas limitants seront libérés, c'est votre inconscient qui décidera de quoi il est prêt à se débarrasser.

### Les bienfaits

- Améliore le sommeil
- Apaise les pensées répétitives et négatives
- Réduit le stress et l'inquiétude
- Renforce la confiance en soi
- Soulage les migraines, les tensions, les douleurs physiques



## MASSAGE

## BÉBÉ

1h @ 60€

Partagez un moment privilégié, en venant découvrir à votre rythme et celui de votre bébé une nouvelle façon de communiquer.

Premier sens à se développer *in utero*. Le toucher est bien connu de bébé grâce à la sensation de glissement provoquée par le liquide amniotique. L'initiation du massage est préconisée à partir de 3 mois et jusqu'à 6 mois. Cet atelier vous donnera les clés pour apprendre à masser votre bébé. À la fin de la séance, un livret complet vous sera offert, pour continuer ces moments d'échanges .

### Atelier 1h @ 30€ (parents & enfants)

Le massage peut également se faire sous forme d'atelier parent/bébé (min 2 bébés et max 3).

### Les bienfaits pour votre bébé

- Communiquer par le toucher
- Soulager ses maux
- Stimuler les différents systèmes de son corps
- Rassurer et consolider le lien d'attachement
- Apaiser et améliorer son sommeil

### Pour être à l'aise durant l'atelier

- Une tenue confortable est recommandée
- Prévoyez 2 serviettes pour votre bébé, tapis à langer, lingettes
- N'hésitez pas à amener tout ce dont votre bébé à besoin (biberon, tétine, couche, doudou)



## MASSAGE

1h 65€

## FEMME ENCEINTE

Le massage femme enceinte permet d'accompagner chaque femme à vivre harmonieusement les modifications de son corps. Pendant la grossesse, la future maman éprouve des bouleversements physiques et émotionnels importants, le massage vous permet de se reconnecter avec toutes les parties votre corps.

**Le massage pré-natal se pratique à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse jusqu'au 7<sup>e</sup> mois.**

### Les bienfaits

- Soulage les tensions musculaires des lombaires jusqu'à la nuque et les jambes
- Améliore la qualité du sommeil, la circulation sanguine, réduit les ballonnements, le stress et les écarts d'humeur
- Reconnecte le corps et l'esprit, en favorisant le lien parent/enfant
- Atténue les angoisses l'approche de l'accouchement et pour aborder sa grossesse plus sereinement

Consulter un avis spécialisé au préalable.



## MASSAGE AYURVEDIQUE

1h 60€

## AU BOL KANSU DES PIEDS

Le massage des pieds au Bol Kansu vise à équilibrer notre énergie vitale et génère un profond bien-être du corps et de l'esprit. Il va diminuer l'élément feu (caractérisé par une plante de pied qui devient parfois noire au cours du massage) ou augmenter l'énergie de cet élément si elle n'est pas assez puissante.

Ce massage saura apaiser les humeurs, tout en stimulant votre énergie: la solution pour repartir du bon pied.

### Les bienfaits

- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Favorise l'élimination des toxines
- Améliore le métabolisme en général
- Apaise le mental (colère, angoisse, nervosité)
- Favorise un meilleur sommeil

### Contre indications

- Personnes enceintes
- Personnes en traitement chimiothérapique



## MÉTHODE

1h 60€

## POINTS KNAP

La méthode points Knap, basée sur l'ostéo-tissulaire, vise à réduire les tensions musculaires et atténue les effets néfastes du stress sur le corps. Le massage de certaines zones clés et l'activation des points Knap agissent directement sur les maux physiques tels que les rhumatismes, le lumbago et la sciatique, ainsi que les maux psychiques. Cela permet aussi, d'accompagner les athlètes à la recherche de performances, en favorisant une remise en forme plus rapide.

### Les bienfaits

- Soulage les douleurs musculaires et articulaires
- Diminue les douleurs intercostales
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Détend les muscles après un gros effort sportif
- Renforce le système immunitaire
- Dissipe un état de fatigue intense
- Restaure la mobilité physique et psychique

Les Points Knap représentent une pratique qui peut être contre-indiquée sur les personnes souffrant de déchirure musculaire, d'une rupture des ligaments ou si elles présentent des risques d'hémorragie, de phlébite ou en cas de fièvre.

## RÉCAPITULATIF DES TARIFS

Massage Shinzu Kansa: visage/crânien	1h	60€
Massage des Mains	20min	25€
Massage des 5 Continents	1h15	65€
Réflexologie Dorsale	1h	60€
Bar Access Consciousness	1h	60€
Massage Bébé	1h	60€
Massage Femme Enceinte	1h	65€
Massage Ayurvedique au Bol Kansu des Pieds	1h	60€
Méthode Points Knap	1h	60€

# l'inox

piscine d'Olivet

220 rue de l'Yvette 45160 Olivet  
02 38 24 04 94



[contact@linox-olivet.fr](mailto:contact@linox-olivet.fr)

**Réservez votre moment bien-être  
directement à l'accueil de la piscine**

Réalisation [www.culture-com.fr](http://www.culture-com.fr) 02 54 46 39 35



**Olivet**  
Proche de vous