

## Annexe 1 : Descriptif des Services

### **PRESTATIONS DE REFLEXOLOGIE**

#### **Les séances personnalisées**

**Séance personnalisée de réflexologie combinée**, durée 1h, combine un travail réalisé sur deux zones choisies en fonction des besoins et attentes de la personne après entretien, entre zones réflexes plantaire, palmaire, faciale, auriculaire et dorsale. Techniques manuelles et instrumentales.

**Suivi réflexologie combinée**, 3x1h réparties sur le premier mois

**Pack 5 séances réflexologie combinée**, 5X1h, durée de validité 6 mois

**Pack 10 séances réflexologie combinée**, 10X 1h, durée de validité 1 an

**Séance personnalisée de réflexologie combinée enfant**, moins de 12 ans- durée 1- pour l'apaisement du stress et des émotions, troubles du sommeil, douleurs...- Techniques manuelles +/- instrumentales, selon l'enfant et son âge

**Formule Tiképlum** -3x1h réparties sur 1 mois –enfants de moins de 12 ans –

#### **Les formules** (réflexologie combinée sur deux zones)

**Formule Gomme-douleurs** pour un apaisement psychocorporel (3 x 1h)

**Formule La Bulle**, pour un apaisement du stress et des émotions, favoriser le sommeil (3 x 1h)

**Formule Détox** pour aider au drainage et à la remise en forme (3 x 1h)

**Formule Vitalité** pour aider l'organisme à se renforcer et retrouver son dynamisme (3X1h)

#### **Les Séances FLASH** (30 mn)

**La Bulle flash** pour l'apaisement du stress et des émotions

**Sport Flash Prépa/récup** pour la préparation/ récupération émotionnelle et physique du sportif tout au long de son parcours

#### **Les séances Découverte Sensorielle**

**Séance de réflexologie plantaire, palmaire ou auriculo-faciale au choix** (45 mn), technique manuelle, massages, pressions, reptation

**Massage réflexologique en DUO** pour vivre un moment de détente avec votre partenaire, ami.e, proche, ou même votre enfant. Vous serez installés dans la même salle de soin, où je travaillerai en tandem avec mon confrère ou ma consœur. bien que la durée du massage soit identique, les techniques peuvent varier, reflétant nos approches respectives et complémentaires ; soulage les tensions, engendre une profonde relaxation et active la circulation (1h, 1h15, 1h30- temps d'échange non compté dans le soin)

## Pour les sportifs

**Séance Bien-Etre Prépa ou récup du sportif** (du débutant au sportif de haut niveau, durée 1h) accompagne le sportif dans sa préparation/ récupération physique et mentale tout au long de son parcours

**Pack Starter** (3x1h) – pour démarrer le sport en toute sérénité

**Pack Medium** (5x1h) \*– 4 séances prépa/récup +1 avant ou après compétition

**Pack Large** (10x1h) \*– 8 séances prépa/récup+ 1 avant et 1 après la compétition

**Sport Flash prépa ou récup** (30')

## Pour les futures mamans

**Séance de réflexologie prénatale** (1h) pour le bien-être de la future maman, détente du corps et de l'esprit, relaxation et expérience sensorielle- réflexologie plantaire uniquement-

**Pack douceur périnatale** 3X 1h- à repartir selon les besoins

**Suivi Bien-être Périnatal** \* 5X1h : par exemple : 1/trimestre+ 1 pré et 1 post-natale

## Pour les nourrissons

**Séance nourrisson** (30 min) – pour apaiser ses petits maux, lui faire du bien, tisser du lien...réflexologie plantaire uniquement.

**Formule Doudou** (3X30 mn)

**Atelier parents / bébé découverte** (30 min) – 1 séance avec maman/papa pour apprendre les notions de base

## Réflexologie et soins de support

**Soin de support** (45 mn) – Une séance de détente, pour un accompagnement et un soutien dans le cadre de pathologies cancéreuses

**Suivi Bien-être Support** (3x45mn)

## ATELIERS D'AUTOSTIMULATION faciale et palmaire

Minimum 4 personnes- Durée 1h30-

4 thèmes : La Bulle antistress/ Sommeil facilité/ Ventre zen/ Dos zen.

Des ateliers pour apprendre à s'apaiser en combinant la stimulation de points réflexes palmaires et faciaux à des exercices respiratoires ; des outils pour se détendre au quotidien

A domicile, en entreprise, en association

## **VENTE DE CHEQUES CADEAU :**

- Séance de réflexologie combinée/ Séance prépa récup du sportif /Séance de réflexologie prénatale/ .....60 €
- Suivi réflexologie combinée /Formule / Pack starter sport / Pack douceur périnatale..... 160 €
- Séance découverte plantaire, palmaire ou auriculo-faciale .....50 €
- Pack Medium sport/ Suivi bien-être périnatal.....250 €
- Séance nourrisson.....40 €
- Formule Doudou.....100 €
- *La durée de validité de ces chèques est de 6 mois. Les chèques cadeau ne pourront faire l'objet d'aucun remboursement. En cas de dépassement de la durée de validité, ils pourront faire l'objet d'une seule prolongation exceptionnelle de 6 mois.*