



Mon parcours en quelques mots :

Aide soignante de profession, j'exerce également en tant que Relaxologue.

Étant une personne de tempérament très active, j'ai eu la volonté de trouver une méthode qui pouvait me correspondre pour canaliser mon stress afin d'être posée. Je me suis donc formée à la relaxation à l'école Caminando.

La relaxation m'a permis de mobiliser mes ressources et de développer mon potentiel.

Qu'est-ce que la relaxation :

Une démarche psycho-corporelle personnelle s'adressant à tous : adolescents, futures mamans, hommes, femmes.

Elle regroupe en effet une large palette d'outils que vous pouvez aisément mettre en pratique afin de découvrir votre propre voie vers la détente. Techniques respiratoires, visualisation pleine conscience, méditation, méthode du Docteur Vittoz, relaxation guidée, massage du corps, massage amma assis.

Ma Mission :

Vous proposer une méthodologie sur-mesure et un suivi personnalisé afin de vous accompagner efficacement et rapidement dans l'atteinte de vos objectifs, dans votre transformation, tout en préservant votre autonomie.

L'objectif étant de vous permettre de retrouver un mieux-être physique, émotionnel et mental.

Comment se déroule une séance :

La première séance est essentiellement (voire intégralement) dédiée à un échange permettant d'identifier précisément votre problématique, et de fixer clairement vos objectifs et les modalités d'un accompagnement sur mesure.

Vous pouvez également me consulter le temps d'une séance pour prendre soin de vous et profiter du moment présent.

RELAX SERENITY

Tarifs :

Séance individuelle psycho-corporelle :

30 € /heure

Massages bien-être de relaxation :

30 minutes : 20 €

1 heure : 40 €



« Fais du bien à ton corps si tu veux que ton âme ait envie d'y rester »

(Proverbe indien)

Fatigué(e), stressé(e), baisse de moral...

Ou envie de prendre soin de vous.

Massages -bien être de relaxation

Une séance de relaxation est composée de méthodes de relaxations corporelles (modelages ayurvédique et intuitif) :

- Modelages relaxants sur l'ensemble du corps, le dos, les pieds, apprentissage des auto-massages, relaxation coréenne, réflexologie plantaire de relaxation...

- Relaxation guidée, techniques de gestion du stress, pensées positives.

La séance s'accompagne selon les cas de conseils bien-être et d'exercices de respiration, de gym douce simple à continuer à la maison.

Tous les soins proposés lors des séances sont des soins de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés, non érotiques et non sexuels.

Californien : massage du corps enveloppant et sécurisant (1h)

Relax coréenne : l'art de mobiliser les articulations pour réactiver les ressources. (1h)

Prénatal : Massage douceur femme enceinte

Sarasvati : Massage du ventre apaisant (30')

Kansu : Massage sérénité des pieds (30')

Faciale : Massage du visage anti-stress (30')

Amma : Massage assis tonifiant (30')

RELAX SERENITY

Massages- BIEN-ETRE

Accompagnement gestion du stress

Confiance en soi

Apprenez à vous détendre

Relaxologue

Emilie Cheze

Tel: 07 67 65 42 30

Cabinet externe de santé de duras

Déplacement à domicile