

A propos :

Infirmière de métier, j'ai décidé d'enrichir mes connaissances dans le domaine de la médecine douce. J'ai obtenu plusieurs certificats dans l'art du massage et de la réflexologie plantaire.

En me formant à l'institut de formation :

Joel Savatofski

*La prévention, s'occuper de soi,
écouter son corps, évacuer le stress*

Sont les maitres mots pour être en harmonie avec soi-même.

Adresse postale

18 bis Chemin de Cravaux 25440
Charnay

Me contacter

Portable : 06 73 02 92 99
val-detente@orange.fr



Val-détente
**Massage et
Réflexologie plantaire**

Massage Assis Minute®

Moment de détente qui apporte un bien être relaxant et dynamisant, sur un temps de courte durée, qui se pratique sur une personne assise et habillée sur un siège ergonomique conçu pour cette approche.

Cette technique concerne plus particulièrement les épaules, le dos, les bras, zones plus particulièrement touchées par le stress.

Dans le cadre d'une entreprise, à domicile (cercle familial, amical)

Toucher Massage®

Ce sont des gestes de détente et de confort de courte durée:

(Environ 15 minutes à visée non thérapeutique)

Prendre soin par le toucher massage, c'est réaliser des moments de détente pour les personnes fragiles en institution mais aussi à domicile.

C'est également conduire un programme d'accompagnement bien-être pour une relation d'aide chez une personne rendue vulnérable par l'âge ou un handicap.

La réflexologie plantaire

Elle consiste à soulager, détendre ou traiter les différents troubles du corps humain, grâce à des pressions manuelles exercées sur certaines zones des pieds.

Ces zones ou point sont appelés:

Zones réflexes

Et correspondent aux différents organes du corps humain, suivant une cartographie précise