

Le Cannelier Bleu

Soins corporels et développement personnel



SOINS CORPORELS

- **Soin relaxant du corps : 1heure**

Aux huiles essentielles : 50 euros

Bien être, redécouverte de son corps par le massage méthode très efficace pour faire pénétrer les principes aromatiques dans le corps à travers la barrière cutanée. Aromathérapie science naturelle et complexe dont l'origine remonte à des milliers d'années ; elle s'inspire de traditions médicales populaire des égyptiens, des perses, des hindous et des grecs où médecins et guérisseurs découvrirent que les huiles essentielles, obtenues à partir de certaines plantes pressées ou distillées calmaient la douleur, décontractaient, favorisaient le sommeil et exaltaient la force vitale. L'utilisation des huiles essentielles donne une orientation précise au massage.

À la bougie : 60 euros

- **Soin Bioénergétique : Membre de l'association française de Bioénergie.**

La bioénergie est basée sur la circulation de l'énergie vitale du corps.

Les déséquilibres et blocages du schéma énergétique sont susceptibles de provoquer des troubles physiques et émotionnels. Le soin nettoie, équilibre et relance en harmonie la circulation interne de chaque système énergétique et libère certaines mémoires cellulaires et karmiques.

Les cristaux et huiles essentielles accompagnent et orientent le soin.

Soin 1h30 à 2 heures : 55 euros

Soin sur photo : 25 euros

Soin sur animaux domestiques : 15 euros

Uniquement sur rendez-vous

Pour les soins relaxants Magno Berger Maud

Tel : 06.78.03.94.63 ou 03 84 72 96 63 ou magnomaud@gmail.com

Pour les soins Bio-énergétique Fassora Chantal

Tel : 06.11.81.74.63 ou 03 84 72 82 07 ou chantal.fassora@outlook.fr

Avril à juin : Lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi de **9h30 à 18h**

Juillet /août : tous les jours **9h30 à 18h**

Septembre à décembre : Lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi de **9h30 à 18h**

"Toutes les prestations proposées, ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie"



Atelier de développement personnel :

Une approche philosophique, un accès rapide et concentré sur la pratique des techniques ; on y retrouve les composantes classiques de la relaxation mais aussi des activités, des outils plus créatifs, dynamiques, ludiques, répondant plus largement aux besoins et mouvements constants de notre société.

- **Relaxation (inductive, dynamique, différentielle progressive)**
- **Sophrologie ludique**
- **Expression corporelle**

Maud notre sophro-relaxologue pratique et enseigne ces techniques depuis 2001, son expérience notamment auprès des enfants, apporte un soutien ludique pour les apprentissages et la connaissance de soi.

- Intervention auprès d'enfants âgés de 6 à 12 ans, pendant deux ans dans un établissement scolaire (ZEP) Paul Langevin à Ivry sur Seine.
- Intervention auprès d'adolescents âgés de 13 à 16 ans : classes de 4^{ème} ainsi que les classes Ulis (enfants en difficultés, en attente pour certain d'un placement en IME) au collège Anse Poulain à Vieux- Habitants (Guadeloupe).

Prévisionnel (à ce jour) des ateliers pour adultes :

- Samedi 25 avril 2015
- Samedi 9 mai 2015
- Samedi 24 octobre 2015

Horaires : matin : 9h à 12h après-midi 14h à 18h

Tarifs : 70 euros par personne pour la journée

Clôture des inscriptions 15 jours avant la date (15 personnes maximum par session)

Un groupe en atelier :

- est évolutif, ouvert, il contient une quête, une recherche, chacun participe à sa propre évolution centrée sur son individualité, une présence de soi même dans l'espace « **c'est ici** » et le temps « **c'est maintenant** » . Chacun vient y trouver son vécu et en extraire sa propre expérience.
- est composé de plus de deux personnes, voire plutôt quatre à douze ou plus, ce qui tend à réduire l'homogénéité au sein du groupe au profit d'une plus grande diversité porteuse de liberté dans l'expression verbale, physique des idées individuelles, elle-même source et garantie d'authenticité favorisant la naissance de la confiance d'où celle du **lâché prise**.
- Une créativité commune que ce soit dans un but ou l'élaboration d'une œuvre ; chacun participe à la création que ce soit intellectuellement, physiquement, apporte sa touche personnelle. Le résultat n'est pas seulement le fruit d'une généreuse contribution mais naît d'une véritable association, celle des ressemblances, de la contiguïté, des contrastes individuels, puisant sa force dans la solidarité. Cette racine de solidarité va, avec les liens physiques s'ancrer davantage dans le psychisme, apportant harmonie entre individualité et sociabilité d'où un lâché prise.



Relaxation (inductive, dynamique, différentielle progressive) :

C'est la recherche d'un repos le plus efficace possible et d'une économie des forces nerveuses mises en jeu par l'activité générale de l'individu ou encore une tentative de se libérer physiquement mais aussi moralement, intellectuellement et affectivement d'une contrainte.

Cette éducation de soi-même, permet de « **prendre sa vie en mains** » afin de progresser de jour en jour vers un équilibre physique, émotionnel, mental, spirituel.

Ainsi savoir pallier avec des moyens pratiques, à tout rebondissement négatif que peut engendrer en nous toute réflexion d'autrui, toute situation anxiogène, toute crainte, en un mot toutes agressions.



La sophrologie ludique :

La sophrologie ludique est un outil souple, divertissant, attractif et ouvert à tout public. Cette technique développe par le jeu (des distances, de l'espace, du touché, du mélange des corps et de la créativité individuelle) chez une personne la prise de conscience de sa propre individualité par ses sensations, son ressenti, son vécu, révélés par le contact avec et dans le groupe.

Un véritable outil de recentrage, de socialisation, permettant ainsi à l'individu de trouver un **équilibre entre individualité et sociabilité** ; d'où naissance d'une harmonie favorisant la confiance, le lâché prise, la libération, l'ouverture, l'expression de la créativité ; d'où de nouvelles possibilités d'extension de la conscience de l'être.



Danse, expression corporelle :

L'expression corporelle, conjugue le mouvement comme expression de la vie psychique et l'accès ou le retour à soi à travers la mise en mouvement rythmée du corps. Elle offre un espace libre où l'énergie brute et l'émotion trouvent leur expression avant que la parole n'y est mise bon ordre. Il est parfois important que le corps puisse exprimer des pensées sans parole ; comme il est nécessaire de traduire au plus juste des mots, le vécu ressenti ensuite.

La musique est partie intégrante des différentes techniques proposées, elle est un excellent adjuvant thérapeutique.

La musique réceptive a pour effet :

- de favoriser la communication par le biais de l'écoute musicale
- de développer un effet, qu'il soit tensionnel, relaxant ou autre
- de permettre une expression verbale plus libre
- de se servir de l'écoute comme travail sur la relation et sur soi
- autour de l'écoute musicale inviter à la parole par rapport au groupe dans une confrontation de sensations, de ressentis

La musique active a pour effet :

- le passage à l'action par un faire
- le développement de la créativité par le jeu sonore.