

NOS ACTIVITES INDIVIDUELLES



Acupuncture

Une technique ancestrale chinoise pour vous apporter du bien-être. L'acupuncture est l'une des cinq méthodes pour rétablir la bonne circulation du Qi. Sous la peau existent douze méridiens, correspondant à autant d'organes, où circule le Qi. Les aiguilles plantées sur ces méridiens, en des points particuliers, agissent sur l'organe correspondant. *Cet atelier est actuellement suspendu.*



Détente inspirée du shiatsu

Le shiatsu est une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient, qui consiste en des étirements et des pressions appliquées avec les pouces sur l'ensemble du corps.



Détente par les fascias

Avec un toucher tout doux, ses mains se mettent en contact avec des tensions qui peuvent exister afin de les dénouer ...



Le Toucher Créatif®

Formée par Christian Hieronimus, l'intervenante propose un massage non thérapeutique à l'huile d'abricot.

Son attention est de s'adapter à votre besoin en écoutant avant d'appliquer son toucher bienveillant. Un moment rien que pour vous.



Maquillage

Se faire maquiller ou apprendre à le faire et retrouver une bonne mine pendant les traitements. *Cet atelier est actuellement suspendu.*



Massage du visage

Pour le visage un massage non thérapeutique qui aide à relâcher les tensions et procure une grande détente.



Massage du visage ayurvédique

Le massage Ayurvédique a pour but de relier le corps et l'esprit. Il prend en considération les besoins de l'organisme énergétique, émotionnel ou relationnel. Il réduit le stress, les tensions musculaires et la fatigue. Il active la circulation lymphatique et aide à éliminer les toxines. Il réduit les migraines, insomnies et fatigue oculaire. *Cet atelier est actuellement suspendu.*



Massage du visage kobido

KO-BI-DO en japonais, se traduit par "voie traditionnelle de la beauté". Ce massage visage manuel agit comme un lifting naturel, en redonnant tonicité et souplesse aux muscles. Il réoxygène l'épiderme, active aussi la production de collagène et d'élastine. Enfin, le drainage final par acupression favorise l'élimination des toxines et harmonise les méridiens. Ce massage d'une heure environ se pratique sur peau démaquillée avec une huile bio neutre. Les yeux peuvent rester maquillés.



Ostéopathie

L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui permet d'améliorer la mobilité des articulations et des tissus mous afin de prévenir ou d'atténuer des douleurs articulaires ou musculaires du corps. Utile en pré ou post opératoire ou encore en accompagnement d'un traitement."



Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire définit les pieds comme la carte du corps où se trouvent des zones réflexes correspondant à chaque organe et partie du corps. Concrètement, il s'agit d'un massage des pieds qui apporte détente et bien-être et qui sera adapté à votre état de santé.



Shiatsu de la tête et des mains

Le shiatsu est une discipline énergétique de détente pratiquée depuis des millénaires en Extrême-Orient, qui consiste en des étirements et des pressions appliquées avec les pouces sur la tête et les mains.



Relaxation sophrologique

Découvrir une manière de respirer, de se détendre... La sophrologie permet de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique à l'aide de la maîtrise et du développement de la respiration, de la détente corporelle, de la visualisation positive. Elle permet à chacun de trouver ses propres capacités pour un quotidien harmonieux et serein.

NOS ACTIVITES COLLECTIVES



Découverte du Yoga

Ici et maintenant, une parenthèse dans votre vie, vos soucis, vos préoccupations. Un rendez-vous avec vous-même dans une ambiance calme et bienveillante.



Doigts de fées

Tricot, broderie, couture, cartonnage... Rejoignez-nous pour apprendre à confectionner des objets qui seront vendus au profit de notre association. Un moment convivial autour d'un thé.



Ecriture ludique

Aborder l'écriture de façon ludique (jeux littéraires en groupe), écriture à partir de différents stimuli, et de création un journal créatif ou journal intime en alliant dessin et collage à l'écriture. *Cet atelier est actuellement suspendu.*



Groupe de paroles sur la relation à la nourriture

Partages et échanges en groupe sur cette thématique. Créativité et solutions dans le groupe et par le groupe. *Cet atelier est actuellement suspendu.*



Initiation à l'auto-hypnose

Gérer le stress et les angoisses pré et post opératoires, contrôler la douleur, s'accepter...



Qi Gong / Qi gong de la colonne céleste

Le Qi Gong (prononcer tchi kong) est une pratique corporelle chinoise millénaire qui unifie le corps, la respiration et l'esprit. Qi, signifie énergie vitale, Gong, action, travail. Le Qi Gong de la femme est une série d'automassages et de mouvements simples du corps entier et plus spécifiquement de la colonne vertébrale. Les gestes se déploient dans la lenteur, la douceur et l'attention légère.



Relaxation sophrologique

Découvrir une manière de respirer, de se détendre... La sophrologie permet de retrouver un meilleur équilibre physique et psychologique à l'aide de la maîtrise et du développement de la respiration, de la détente corporelle, de la visualisation positive. Elle permet à chacun de trouver ses propres capacités pour un quotidien harmonieux et serein.



Randonnée

Retrouvez-nous une fois par mois pour vous oxygéner lors d'une marche de bien-être dans Paris et ses environs.



Relaxation Yoga

« Laissez stress et soucis de la vie courante de côté, laissez les fondre durant l'atelier... ». L'alliance de la relaxation et du Yoga permet une grande détente et un lâcher prise tant sur le plan physique que mental et émotionnel. Faire le vide en soi et se connecter ou se reconnecter à son corps, à ses sensations par une série d'exercices simples et adaptés aux personnes et aux situations.



Sorties culturelles

Des activités "hors les murs" qui permettent de découvrir des lieux culturels parisiens ou franciliens (musées, châteaux...) ou de s'initier aux beaux arts.