

## Massages relaxants et énergisants

### Massages ayurvédiques

Massages relaxants et énergisants de tradition indienne, pratiqués depuis plus de 2000 ans

#### Abhyanga :

Chasse les toxines, diminue le stress physique et mental, libère les énergies, tonifie les muscles, assouplit les articulations, améliore la qualité de la peau et du sommeil...

Effets renforcés par l'utilisation d'huiles ayurvédiques.

Massages adaptés selon votre constitution.

Rééquilibrant ou redynamisant.

#### Dosha :

Corps complet, à l'huile.

Travail plus profond et très précis sur les 5 éléments, effectué à partir de la 3e séance.

#### Mukha :

Massage du visage.

Très relaxant, permet une profonde détente, une amélioration du sommeil, de la mémoire, de la luminosité du teint.

Très efficace pour les personnes soucieuses ou dont le mental est toujours en activité.

#### Femme enceinte :

Idéal pour passer une grossesse sereine et soulager les maux intrinsèques à cette période (jambes lourdes, douleurs dorsales, tensions musculaires...)

A partir du 4e mois et jusqu'à la fin de la grossesse.

### Massage bébé

Pour le bien-être de Bébé, pour participer à son éveil, sa conscience corporelle et soulager certains maux.

Pour renforcer la relation avec son bébé et passer des moments privilégiés avec lui.

De la naissance à 1 an.

### Sit-up massage

Massage assis inspiré du Sensitive Gestalt Massage®

Seul massage assis dont le protocole inclus les jambes et les pieds.

Se reçoit entièrement vêtu, assis sur chaise ergonomique.

Pour tout public, très efficace, facilement praticable en toute situation :

- idéal en entreprise et en évènementiel,
- également recommandé pour un accompagnement en douceur des seniors.

### Tarifs

#### Abhyanga et Dosha :

60 min	55 €
Forfait 5 séances	250 €
90 min	75 €
Forfait 5 séances	350 €

#### Mukha :

30min	30 €
-------	------

#### Femme enceinte

60 min	55 €
Forfait 5 séances	250 €

#### Reiki Usui

1 séance	55 €
5 séances	250 €

#### Sit-up

25 min	25 €
Massage fractionné	1€ la minute

- Forfait déplacement : 5€ jusqu'à 15km  
10€ dans un rayon de 15 à 30km  
15€ dans un rayon de 30 à 45km

- Une majoration de 25% sera appliquée pour un massage le dimanche ou un jour férié.



Cécile MONIN  
Massages relaxants et énergisants

77250 Veneux-les-Sablons  
Tél : 06 61 43 82 90  
massages@monin-cecile.fr  
www.monin-cecile.fr

Siret n°78868580800016