



**Pendant le massage, le corps retourne progressivement à son état de base et se régénère. Il apporte une détente musculaire et favorise l'élimination des toxines.**

**Toutes les huiles végétales de massage utilisées sont de qualité biologique et les huiles essentielles 100% pures et naturelles.**

**Le centre a obtenu le label BioConsommActeurs et fait partie de cette association romande ([www.bioconsommacteurs.ch](http://www.bioconsommacteurs.ch)).**

Le **massage relaxant** apporte une profonde détente physique et psychique et permet de rééquilibrer le corps et notre énergie.

Durée 60-70 min. Fr. 100.-

Durée 30 min. Fr. 60.- (partiel)



Le **massage sportif** est destiné aux amateurs et professionnels du sport, il permet une meilleure et plus rapide récupération, une diminution des courbatures éventuelles et un retour facilité au prochain entraînement. Conseillé jusqu'à 72 h après l'effort.

Durée 60-70 min. Fr. 100.-

Le **massage Dorn et Breuss** est un massage thérapeutique et énergétique spécifique de la colonne vertébrale, une méthode de rééquilibrage neuromusculaire complétée par un massage manuel lent et profond. Il agit avec grand efficacité sur les diverses douleurs et blocages du dos.

Durée 70-90 min. Fr. 120.-

### **Réflexologie des mains**

Les mains sont le reflet de notre corps, tout comme les pieds. Une concordance qui permet d'agir facilement et avec une grande accessibilité sur chaque partie de notre corps. C'est une méthode efficace et bénéfique pour petits et grands.

Durée 45-60 min. Fr. 90.-

Le **massage des pieds au bol indien** permet de retrouver son énergie, de se dynamiser tout en regagnant calme et sérénité.

Ce massage, en touchant les points réflexes du pied, fait travailler les différents organes et tout le corps, il peut notamment améliorer la digestion, la qualité de sommeil et agir sur la santé des yeux. Il relance et rétablit aussi la circulation de l'énergie dans l'organisme et favorise ainsi l'harmonie intérieure.

Durée 30-40 min. Fr. 60.-



# Yoga du Rire

**Facile** : tout le monde sait rire

**Accessible** : aucun matériel, notre corps est instrument

**Immédiat** : on se sent bien dès la fin de la séance

Un atelier de Yoga du Rire est une séance de gymnastique associant mouvements simples avec la respiration, le rire et la relaxation.

Venez bénéficier des nombreux bienfaits du rire sur notre santé. Pour vous familiariser de manière optimale, je conseille 3 séances minimum :

forfait Fr. 20.- pour les 3 séances, payable à la première séance, ensuite Fr. 10.- la séance ou cotisation annuelle Fr. 100.-



Séances sur demande (horaire et lieu à choix), dès 3 personnes.



## Nathalie De Carli

Ch. de la Saugé 5

1030 Bussigny

Tél. : +41 79 464 48 04

[www.parenthesepoursoi.ch](http://www.parenthesepoursoi.ch)

[info@parenthesepoursoi.ch](mailto:info@parenthesepoursoi.ch)



Thérapeute agréée ASCA  
en massages classique, santé  
et bien-être



Animatrice Yoga du Rire™  
selon Dr. Kataria



## Massage

## Réflexologie des mains

\*\*\*\*\*

## Atelier de Yoga du Rire

Pour prendre rendez-vous

079 464 48 04

[nathalie@parenthesepoursoi.ch](mailto:nathalie@parenthesepoursoi.ch)  
[www.parenthesepoursoi.ch](http://www.parenthesepoursoi.ch)