

*La joie de donner un sens à sa vie !*

## Le massage *Harmonie* Séances individuelles

### Enfants et adultes

Ce **massage personnalisé** qui répondra à vos besoins du moment : **détente, légèreté, confiance, ressourcement, unité, réconciliation, vitalité...**

À base d'huile, il est pratiqué sur **l'ensemble du corps**, avec des mouvements qui varient en rythme et en pression : fluides, enveloppants, fermes, toniques\*.

L'énergie, initialement bloquée par les tensions, recircule alors harmonieusement dans tout votre corps.

À savoir que **les maux** qui se manifestent à travers le corps sont **des messages** qu'il s'agit de comprendre pour nous aider à mieux être.

**Le massage favorise la quête d'harmonie en soi, avec les autres et la vie.**

\*Le massage n'a aucune connotation sexuelle et il ne se substitue à aucun traitement médical.

**Durée : 1h00**

**Tarif : 50 €**

### Femme enceinte

Le massage est **un merveilleux accompagnement** tout au long de la grossesse. Il permet de soulager des douleurs liées à la transformation de votre corps : mal de dos, jambes lourdes et apporte réconfort et confiance. **La détente qu'il procure favorise l'écoute intérieure et la joie de ressentir la magie de la vie.**

**Durée : 1h00**

**Tarif : 50 €**



*« Que votre corps vous émerveille  
et devienne votre ami ! »*



## Le massage bébé

★ Pour les parents qui veulent donner **les plus belles qualités de leur cœur à leur bébé.**

★ Pour **l'enfant afin de l'aider à découvrir son corps**, et à s'y sentir en **sécurité**. Favorise une **bonne circulation de l'énergie**, améliore **le sommeil, la respiration, la digestion**,... et apporte une **détente globale**.

★ Pour une **relation de confiance et de respect** entre le parent et l'enfant.

**Atelier d'1h00 à 1h30 : 55 €**

**Possible à domicile  
avec frais de déplacement**

## Pour jeunes de 18 à 30 ans

Apprendre des **techniques et gestes simples** pour un temps de bien-être et de détente. C'est un moyen efficace **contre le stress**, un temps de **ressourcement**.

Voici une **belle opportunité** pour mieux se connaître, et apprécier son corps.

Donner et recevoir apporte de la **confiance en soi et en l'autre**.

- ☀️ Initiation au massage bien-être.
- ☀️ Auto-massage (do-in) et exercices de respiration.
- ☀️ Relaxation coréenne.
- ☀️ Réflexologie plantaire.

**Atelier de 3h00, 1 fois/mois**

**(à partir de 4 personnes)**

**48 € ~ Étudiants : 28 €**

**Élisabeth Seyfried**

Informations & rendez-vous :

**02 99 26 98 94**

**elisabeth-seyfried.com**