

A domicile

Écrit par Candice

Mercredi, 12 Janvier 2011 18:25 - Mis à jour Mardi, 14 Mai 2019 14:34

— — —

Nord Gironde

—

Bordeaux, Arcachon, La Teste, Andernos

—

Sur rendez-vous au : 06 31 19 11 11

—

1H15 : 90 €

—

2H00 : 150€

— — —
— — — — —
- —

choisissez un lieu calme pour recevoir votre massage (de 3m par 3 m environ)

— — —
- —

température idéale entre 24°c et 30°c

— — —
— — —
- —

réservez-vous un réel moment de transition entre vos activités quotidiennes et le moment venu

A domicile

Écrit par Candice

Mercredi, 12 Janvier 2011 18:25 - Mis à jour Mardi, 14 Mai 2019 14:34

de la séance de Massage-bien-Être

-- --
- --

respirer profondément plusieurs fois avec calme et soyez au plus près de "votre ici et maintenant", physiquement et psychologiquement.

-- --
- --

Évitez de manger juste avant une séance

-- --
- --

pendant la séance, il est préférable d'éteindre téléphones et tout ce qui est susceptible d'interférer dans votre moment de détente

-- --
- --

après le massage, afin d'en favoriser les bienfaits, prenez du temps pour vous : ballade, lecture, écriture, musique...

--

Observez tout ce qui se manifeste de nouveau en vous avec bienveillance et calme : votre respiration, vos pensées, votre sérénité ...

-- --
- --

inscrire le massage dans son hygiène de vie est un moyen d'établir une meilleure relation avec soi-même et aussi avec l'autre

-- --
- --

vous allez découvrir une nouvelle relation à vous même, plus respectueuse, centrée, posée.

-- --
- --

En accordant à votre corps l'attention dont il a besoin, vous pourrez lui faire confiance, mettre en lumière votre ÂÂÂÂÂ bien-être, et retrouver votre sourire intérieur!

A domicile

Écrit par Candice

Mercredi, 12 Janvier 2011 18:25 - Mis à jour Mardi, 14 Mai 2019 14:34

-- --

--

quelques conseils pour optimiser votre massage à domicile

-- ÂÂÂÂÂ --

je rappelle qu'aucun de mes massages ne s'apparente aux pratiques de mœurs légères.

-- --

--- --