



Atelier Jeûne & Diététique

Détox bien-être en Drôme des collines

Massages – Soins esthétiques



Nina BERTRAND

Californien (60 min - 60 euros ou 30 min - 35 euros)

Massage-bien-être aux huiles essentielles pratiqué sur l'ensemble du corps procurant une relaxation profonde, améliorant le bien-être, régulant le système nerveux et facilitant un relâchement musculaire.

Par des mouvements légers, fluides et enveloppants, ce massage relaxant procure une sensation de continuité et d'harmonie. Le massage californien saura vous réconcilier avec votre corps et effacer vos tensions et vaincre certaines douleurs chroniques et musculaires.

Suédois (60 min - 60 euros)

Le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel. Il se compose d'une série d'effleurages, de pétrissages, de vibrations et de frictions, réalisés dans un ordre précis

Drainage lymphatique (60 min - 60 euros)

Le drainage lymphatique est une technique de massage doux dont le but est de stimuler la circulation de la lymphe pour éliminer les toxines et toxiques contenus dans les vaisseaux lymphatiques, plus rapidement que ne peut le faire l'organisme. Le drainage lymphatique manuel s'effectue par des séries rythmiques d'effleurage en vague, des pressions avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique. Le drainage lymphatique favorise le nettoyage, la désintoxication et le désengorgement du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques renforçant ainsi le système immunitaire et procure une impression immédiate de bien-être.

Modelage balinais (30 min - 35 euros)

Massage décontractant par des mouvements de pétrissages et de pressions sur les méridiens suivi par des étirements doux, agrémentés de légères percussions. Soin combinant la douceur et la tonicité, pour une détente optimale teintée d'effets dynamisants. Il agit sur le système nerveux, hormonal et digestif, pour harmoniser l'ensemble et permettre le retour à l'équilibre parfait, entre le corps et l'esprit. Il soulage les migraines, les douleurs musculaires et articulaires, ainsi que les troubles du sommeil et la dépression. Par la stimulation de la circulation, il diminue également le stress.

Thailandais (60 min - 60 euros)

Par le pétrissage des muscles, il détend, dénoue les blocages et les tensions musculaires. Le recours à la digitopuncture permet en pressant des points précis d'acupuncture de rééquilibrer le Qi, Il est particulièrement efficace pour traiter les douleurs dorsales, les problèmes de circulation, les maux de tête, les insomnies, les angoisses, la fatigue généralisée, le stress

Deep Tissue (60 min - 60 euros)

Massage qui réduit, voire élimine les différentes restrictions se trouvant dans les muscles et le fascia qui créent de la douleur et des limitations du mouvement. Il aide à relaxer et à relâcher les schémas de résistance ramenant le corps vers une condition de santé plus vitale. Etant à l'écoute du corps, le praticien se laisse guider par l'ouverture des tissus ce qui dictera le niveau de pression applicable et désiré. Le travail se fait lentement et en utilisant des outils tels les phalanges, coudes, avant-bras et poings. Le client participe par la respiration et parfois par le mouvement.

Modelage à la bougie monoï (60 min - 60 euros)

Le massage à la bougie alterne des moments de douceur et de tonicité pour aboutir à une relaxation totale et entière. Au-delà de ses vertus relaxantes et de l'apaisement des petites souffrances du corps (dues au stress), le massage à la bougie nourrit la peau en profondeur et la rend plus élastique. Plongé au milieu des senteurs enivrantes et sentant le contact de la cire qui glisse sur la peau, il s'agit d'une expérience nouvelle, qui séduira tous les adeptes du bien-être.



Soins visage et main (60 min - 65 euros)

Soins visage adaptés à chaque type de peau avec des produits de qualité institut

Démaquillage, gommage, modelage, ampoule, masque, crème de jour

- Pour peaux sensibles et fragilisées
- Pour peaux sèches, ternes et fatiguées
- Pour peaux fatiguées, mixtes et grasses
- Pour peaux ridées

Manucure simple (limage, soin cuticule, modelage crème, sans pose de verni)

Epilations

Sourcils	8 euros
Lèvre	6 euros
Sourcils, lèvre, menton	18 euros
Demi-bras	10 euros
Bras	15 euros
Aisselles	10 euros
Demi-jambes	12 euros
Jambes complètes	17 euros
Maillot simple	12 euros
Maillot échancré	15 euros
Maillot intégral	20 euros
Aisselle, demi-jambes	20 euros
Aisselle, jambes complètes	25 euros
Maillot intégral, demi-jambes	30 euros
Maillot intégral, jambes complètes	33 euros
Maillot simple, demi-jambes, aisselles	30 euros
Maillot échancré, demi-jambes, aisselles	34 euros
Maillot intégral, demi-jambes, aisselles	40 euros
Maillot simple, jambes complètes, aisselle	35 euros
Maillot échancré, jambes complètes, aisselles	38 euros
Maillot intégral, jambes complètes, aisselles	44 euros
Dos ou torse	20 euros

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.



Massages



Claudie BOUCHE

Selon les tensions, les demandes ou mon ressenti, je combine plusieurs techniques pendant le massage
LES MASSAGES PROPOSES SONT DES SOINS DE DETENTE ET DE BIEN-ÊTRE.
ILS N'ONT PAS DE BUT THERAPEUTIQUE

Californien (60 min - 60 euros)

Né dans les années 1970 aux USA, c'est un grand classique du massage de détente et de relaxation. Toutes les zones du corps sont massées avec de l'huile par des mouvements fluides et enveloppants. Un vrai Bonheur ! PROFONDE RELAXATION ET BIEN-ETRE GARANTIS.

Abhyanga (60 min - 60 euros)

Il s'agit d'un massage indien qui permet l'harmonisation de l'énergie vitale du corps par malaxages, tapotements et frottements sur le corps entier (il fait partie des grands classiques des massages ayurvédiques - c'est le plus ancien). Il se réalise avec de l'huile chaude.

Malaxage dos nuque trapèze (60 min - 60 euros)

Ce massage contribue à réduire les tensions dues aux efforts physiques, aux tracas quotidiens, il assouplit la colonne, les tissus, les muscles par des malaxages, du pincer-rouler et des frictions. Ce massage du dos procure une grande détente. (en règle générale, j'applique cette technique dans un californien, pichauli)

Pichauli (60 min - 60 euros)

Ce massage était réservé aux Maharadjahs ; il apporte une sensation d'enveloppement et de bien-être. En saison un peu froide, on le pratique avec de l'huile chaude. C'est un grand massage d'exception fait de grands mouvements très enveloppants, amples et fluides avec des liens de haut en bas et en diagonale.

Suédois (60 min - 60 euros)

Il s'agit d'une technique de massage musculaire qui peut s'effectuer en profondeur ou en légèreté. Ce massage est réservé aux personnes sujettes au stress physique, psychique ; les manœuvres feront en sorte que les tensions se relâchent. Ce massage renforce les muscles et les articulations, apaise les tensions. Il encourage l'oxygénation sanguine et lymphatique en aidant l'élimination des toxines. C'est un vrai bien-être général.

J'ai aussi le bonheur de vous proposer les massages de bien-être **ayurvédiques** suivants qui nous viennent de l'Inde, **Le Pays du Massage par excellence** ! Lorsque le besoin s'en fait sentir, j'effectue une ou plusieurs de ces techniques au cours d'un massage d'une heure.

Sarva Prâna (60 min - 60 euros)

Massage du dos composé d'étirements légers, de mouvements glissés et croisés, pratiqués avec paume, poing glissé, tranchant de la main. Il apporte apaisement, sécurité, centrage et une mobilisation des ressources énergétiques, motrices et psychologiques du corps.

Sarasvati (60 min - 60 euros)

Massage relaxant du ventre ; il est effectué avec des mouvements légers, doux, lents et apporte une tranquillité intérieure, un apaisement et un relâchement rapide. Les pressions progressives, les mouvements glissés "en cuillère", l'acupression avec paume, bout des doigts et face dorsale de la main vous apportera le bien-être recherché.

Pagatchampi (60 min - 60 euros)

Massage pour la légèreté de vos jambes ; Il intervient à plusieurs niveaux : énergétique, musculaire, circulatoire... il accélère les flux, vitalise les tissus ce qui permet d'obtenir une grande légèreté des jambes. Il favorise aussi une détente profonde pour les personnes trop mentales. Il est effectué avec des techniques telles que le modelage, des mouvements glissés, des pressions progressives et légers étirements.

Pada prâna (60 min - 60 euros)

Massage tonifiant et stimulant des pieds ; il favorise la détente des pieds et a surtout l'effet de stimuler, d'échauffer et de dynamiser la voûte plantaire. Il est effectué avec des mouvements de glissements, frottements, pressions... il apporte un meilleur ancrage, une augmentation de la stabilité de l'ensemble du corps.

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.



Atelier Jeûne & Diététique
Détox bien-être en Drôme des collines

Massages - Energie chinoise - Coaching

Sous réserve de disponibilité des praticiens



Valérie MILLET-DUTOCCQ

On peut faire rimer massage avec relaxation, bien-être, détente, libération des tensions musculaires... C'est bien sûr tout ça, mais c'est aussi un merveilleux moyen de communiquer avec l'autre et avec soi. Notre corps parle avec ses « maux » (tensions, raideurs, douleurs), le massage permet l'apprentissage de son langage. Il est source de plaisir et de bienfaits. C'est pour toutes ces raisons que j'aime le pratiquer. Les différentes techniques que j'ai acquises lors d'études de la médecine traditionnelle chinoise, de stages et de voyages en Asie me permettent d'adapter mes massages à chaque personne en fonction de ses attentes et de ses besoins. « Toucher » l'autre demande respect, écoute, et l'envie de partager. Je vous remercie d'avance de la confiance que vous voudrez bien m'accorder et des joies à venir lors de ses moments avec vous. « Le massage est aussi nécessaire à l'être humain que les céréales dont il se nourrit » SOCRATE

Energétique (60 min - 60 euros)

Ce massage se pratique sur l'ensemble du corps, il utilise le trajet des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'adresse à tous, il permet de faire circuler l'énergie, de dissoudre les blocages qu'ils soient d'ordre émotionnel et /ou organique ou mécanique, de revenir dans la matière en lâchant le mental, de prévenir la maladie et les tensions. A chacun son massage puisque nous sommes tous différents et à chaque séance un nouveau voyage puisque chaque jour, chaque heure nous nous positionne dans une énergie particulière du moment. Mes 20 ans d'expérience m'offre la possibilité de ressentir, de laisser place à l'intuition et à l'énergie d' utiliser mes mains comme instrument.

Chi Nei Tsang (60 min - 60 euros)

Ce Massage énergétique du ventre: est essentiellement pratiqué par des manipulations simples sur toute la région du ventre, ce 2^{ème} cerveau tellement à la « mode » en ce moment. Les taoïstes n'ont pas attendu ce nouvel engouement pour travailler sur cette partie du corps qui permet un accès privilégié aux organes si précieux qu'il abrite et un lien direct à nos émotions. Libérer les résistances que l'on abrite au creux de cette partie de notre corps tellement intime permet de rétablir la clarté d'esprit et le bien-être physique. Le corps retrouve son équilibre et sa vitalité naturelle

Médecine Traditionnelle Chinoise (60 min - 60 euros)

« La MTC est une médecine ancestrale holistique qui considère l'être humain comme un tout, dans sa globalité (corps-énergie-esprit), mais également dans son rapport avec l'environnement. Les outils thérapeutiques visent à harmoniser l'énergie qui circule dans les méridiens et les organes, et à libérer les blocages, qu'ils soient physiques ou émotionnels, afin d'assurer la libre circulation de l'énergie dans le corps. Les soins s'adaptent à l'état de santé du patient : ils peuvent être doux et enveloppants, profonds et circulants, parfois plus toniques. Tous favorisent le lâcher-prise, l'amélioration de l'état de santé et le mieux-être ».



Coaching de vie (60 min – 60 euros)

Changer c'est possible,
Vous méritez la vie dont vous rêver,
Lâchez du lest, décollez !

Découvrez un accompagnement avec un coach PNL humaniste

Vous avez envie de vous débarrasser d'un comportement répétitif et limitant

« Je n'en peux plus, à chaque fois c'est pareil, je refais la même chose, je me retrouve dans la même situation...»

Vous rencontrez des difficultés dans la gestion de vos émotions

Peur, stress, anxiété rebelle, colère, frustration...

Vous manquez de confiance en vous

Sabotage, dévalorisation.

Vous rêvez de vous libérer d'une dépendance

Affective, alimentaire, tabagique...

Profitez de cette semaine de jeûne pour vous offrir un cadeau

Détoxinez à la fois votre corps et votre esprit !

Découvrez votre fonctionnement, mettez à jour vos blocages, restaurez l'estime de vous-même, clarifiez un objectif, boostez votre motivation, ouvrez le champ des possibles, autorisez-vous à devenir belle personne que vous êtes.

Forfait de 2 séances individuelles d'une heure dans la semaine 60€/séance
--

Cet accompagnement reste une découverte du coaching PNL, un premier pas vers une connaissance plus approfondie de soi, vers de nouvelles prises de conscience et vers les changements que vous souhaitez mettre en place dans votre vie.

C'est quoi un coaching

C'est une personne (un coach) formée à accompagner une autre personne (le demandeur) au changement. Le coach l'emmène à la compréhension d'une problématique actuelle vers la réalisation d'un objectif et d'un changement durable et bénéfique.

Le demandeur reste dans ce cheminement l'acteur de son propre changement.

Le coach est orienté vers le futur et les solutions, il ne donne pas de conseil.

Il utilise des outils pour accompagner son client (dans ce cas : PNL, analyse transactionnelle, ennéagramme). Certains et dans certains cas peuvent demander de revisiter le passé pour changer les croyances limitantes.

C'est quoi la PNL

C'est un ensemble de moyens et de techniques qui permet de décoder les processus qu'utilise l'être humain pour construire son expérience subjective du monde et pour communiquer.

Elle ne cherche pas à décrire le fonctionnement réel du cerveau mais bien à étudier le vécu subjectif qu'un sujet peut avoir de son expérience de réussite ou d'échec dans un contexte donné.

Bien sûr, il n'est pas possible de changer la réalité des faits, mais il est possible de changer la représentation mentale qu'on a de ces faits.

La Programmation Neuro Linguistique est une approche pragmatique de la communication et du développement du potentiel humain, créée et développée au début des années 70 par Richard Bandler et John Grinder.

De leurs travaux, basés sur l'observation des professionnels de la communication et de l'accompagnement les plus performants, ils ont construit des modèles qui empruntent aussi bien à la psychologie cognitive, aux neurosciences qu'à l'analyse systémique.

Elle a une portée humaniste et vise à rendre les hommes et les femmes plus généreux, plus bienveillants et toujours plus respectueux des différences de chacun, aussi bien dans les sphères professionnelles que privées.

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.

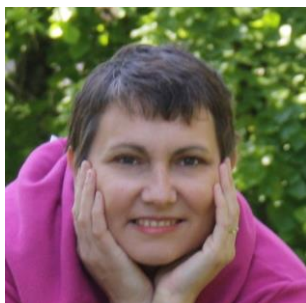


Atelier Jeûne & Diététique
Détox bien-être en Drôme des collines

Consultations

Sous réserve de disponibilité des praticiens

Naturopathe (consultation - 60 euros) - Massage ventouse (20 min - 35 euros)



Alexandra BULLE

Naturopathe - Iridologue - Spécialisée en Fleurs de Bach - Membre du réseau Référents Endo-Coaching (Accompagnement en naturopathie de l'endométriose)

"*Démarche avant tout préventive, la naturopathie offre à chacun les moyens de prendre en charge sa propre santé ; la naturopathie considère l'individu dans sa globalité, ne s'intéresse pas au symptôme mais à la cause. La consultation est avant tout un temps pour soi, un temps pour prendre ou reprendre en mains son équilibre global, physique, bien sûr, mais aussi émotionnel. Que vous souhaitiez simplement faire un bilan complet, ou aborder une ou plusieurs problématiques précises, la consultation comprendra toujours un questionnaire détaillé : habitudes de vie, alimentation, antécédents, mais aussi ressenti émotionnel. Ce bilan*

vital peut être précédé, selon votre souhait, d'un bilan iridologique. S'ensuivra un temps d'échange, au cours duquel nous évoquerons les outils les plus adaptés à votre cas, à vos questionnements. Puis je vous remettrai ou vous transmettrai par mail un programme d'hygiène vitale détaillé et totalement personnel. Je serai à votre disposition si vous avez des questions ou des interrogations, et vous propose également des consultations de suivi à distance ». **Massage ventouse** dynamique qui utilise les techniques du palper-rouler : activation de la microcirculation, drainage lymphatique; il permet d'optimiser la récupération musculaire après l'effort et, pratiqué de façon régulière, de lutter contre la cellulite, même incrustée. Il se pratique après application d'huile sur la peau : macérat d'arnica, huile de massage neutre ou enrichie d'huiles essentielles ciblées, huile désinfiltrante... à l'aide de ventouses souples en silicone. Interdit en cas d'antécédents de thrombose veineuse

Ostéopathe (consultation - 60 euros)



Eric BULLE

Ostéopathe
Directeur et formateur clinique Ostéo CIDO
Formation somato-émotionnelle

"*Je pratique l'ostéopathie dans toutes ses dimensions, dans la tradition anglo-saxonne qui va de l'ostéopathie structurale à l'ostéopathie crânienne et viscérale. J'adapte mon approche en fonction de la typologie des patients, de leur âge, de leur activité, de leur état émotionnel*".

Ostéopathe méthode Poyet (consultation - 60 euros)



Guillaume BUFFIERE

Ostéopathe méthode Poyet - professeur de yoga

"*au carrefour entre l'ostéopathie et l'énergétique chinoise, cette méthode vise par un travail global doux précis et non manipulateur, à un rééquilibrage de l'ensemble des mécanismes physiologiques. La méthode agit sur 3 plans : physique, émotionnel et énergétique. C'est par l'étude et l'écoute des micromouvements qui animent le corps que le bilan s'établit et les corrections (la ré-information) de ceux-ci s'effectuent par un toucher doux et précis*".

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.



Centre aquatique - SPA Wellness

La piscine Bleu Rive à Saint-Vallier est équipée d'un espace couvert et d'un espace de plein air, ce qui lui permet d'être ouvert toute l'année. A l'intérieur, le centre propose un **bassin sportif, un bassin loisirs, un espace "forme et bien-être"** (sauna, hammam, jacuzzi). En extérieur : un bassin loisirs chauffé, un pentagliss, une plage avec transats.

Le Spa



Le spa est un grand bain d'eau chaude équipé d'un système d'injection d'air pulsé et d'eau sous pression qui procure un effet massant et relaxant. Par mesure de santé, il est interdit de rester dans le spa plus de 10 mn.

Capacité d'accueil du spa : 6/7 personnes.

L'association de la chaleur et du massage permet de stimuler la pression sanguine, soulager la tension artérielle et les douleurs chroniques liées au stress. Cette meilleure circulation du sang favorise également l'élimination des toxines. Le massage procuré par les buses, quant à lui, calme les douleurs musculaires ou ligamentaires. Il permet également de tonifier la peau.

Le Hammam



Le hammam, très populaire dans les pays du Moyen Orient et du Maghreb, est un bain de vapeur humide puisant ses origines dans les thermes romains. Par mesure de santé, il est déconseillé de rester dans le hammam plus de 20 mn.

Capacité d'accueil : 2 hammams de 5/6 pers

Le hammam procure une relaxation intense et permet un bon relâchement musculaire. Ses effets bénéfiques pour la peau sont aussi reconnus. De par son aspect confiné le hammam offre la possibilité de créer une véritable bulle de bien-être en déconnectant de son quotidien grâce à une vraie sensation de cocooning accentuée par la chaleur. Le hammam est également reconnu pour son action libératrice des voies respiratoires.

Le sauna



Le sauna est une pièce généralement recouverte de bois, dans laquelle on prend des bains de chaleur sèche.

Capacité d'accueil : 2 cabines de sauna de 5/6 pers.

Le premier sauna est un sauna **finlandais** dit à pierres chaudes, chauffé à une température de plus de 80°. Le second **japonais** est à infrarouges ; il offre un rayonnement à la fois plus doux (45° maximum) et plus profond, tout particulièrement indiqué aux sportifs. Il est conseillé d'intercaler des séances de 8-10 min de sauna avec une douche.

Le sauna est reconnu pour ses actions relaxantes et détoxifiantes. La chaleur sèche et élevée du sauna met en place un processus de sudation qui permet de chasser les toxines accumulées par l'organisme. Le sauna contribue à soulager les tensions et douleurs musculaires en augmentant la vitesse de circulation sanguine.

Réglementation :

Shorts et caleçons interdits

Serviette obligatoire

Prévoir une pièce 1 euro pour casier

Tarif : 9,30 euros (pas de déplacement organisé par l'Atelier Jeûne et Diététique) il est à 5 km

Autres services

Bock de lavement complet

Kit canule

Mono diète (riz, pomme, banane ou autre fruit de saison)

Jus de légumes (frais + lacto-fermenté) (50 cl/jour)

Jus légumes verts exclusivement (50 cl/jour)

Location peignoir

Renvoi objet oublié

15 euros

8 euros

10 euros/jour

15 euros/jour

18 euros/jour

10 euros/semaine

10 euros plus frais postaux