
ANNUAIRE 2026

DES PRATICIEN·NE·S
ET ARTISAN.E.S DE
L'ASSOCIATION



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

L'association **TERRES DE BIEN-ÊTRE**, a été créée en septembre 2020 grâce à une envie commune de certains amateurs du Bien-être, de se rassembler, de réfléchir ensemble à différentes manières de développer le Bien-être, qu'il soit, dans nos Vallées ou ailleurs.

Le bureau et les adhérents ont une envie de **VALORISER LE BIEN-ÊTRE À TRAVERS LES COMPÉTENCES DE CHACUN**. L'association a pour but de mettre en valeur le travail de chaque praticien et la place de chaque pratiquant, dans la bienveillance et l'ouverture.

Cette envie commune peut se réaliser en **CRÉANT DU LIEN ENTRE PRATICIENS ET PRATIQUANTS DU BIEN-ÊTRE GRÂCE À LA MISE EN PLACE D'UN RÉSEAU**, être un pôle de renseignements pour les employeurs potentiels ou clients.

Une autre manière de se regrouper peut être en **DÉVELOPPANT ET EN SOUTENANT DES PROJETS AUTOUR DU BIEN-ÊTRE**, en donnant l'envie de créer des événements ensemble. Ainsi, les adhérents praticiens pourront être prestataires ou bénévoles des événements. Une façon différente de se côtoyer entre praticiens et pratiquants bénévoles.

Un autre objectif de l'association est de **PERMETTRE LA DÉCOUVERTE DES PRATIQUES AUTOUR DU BIEN-ÊTRE À TOUT PUBLIC DE DIVERSES MANIÈRES**, déjà en créant une fiche de présentation de chaque praticien, renseigner les pratiquants sur une technique adaptée, faire connaître des techniques peu connues...

La principale raison d'être de cette association est **LA MUTUALISATION DES COMPÉTENCES**. Les praticiens travaillent souvent seuls, et donner une opportunité de réfléchir ensemble peut faire naître de nouvelles idées!

Notre travail sera aussi de **DÉVELOPPER LES PARTENARIATS AVEC LES ORGANISMES PUBLICS, PRIVÉS OU ASSOCIATIONS**, de façon, par exemple, à faciliter la mise en place des cours, ateliers dans des salles communales ; apporter des outils aux communes désireuses de créer un projet.

Nous pourrions parfois être le porte-parole des praticiens ou amateurs, mais nous aurons besoin d'eux pour exister et grandir ! Pour cette raison, il sera nécessaire que chaque adhérent soit acteur de l'association en participant de façon bénévole aux projets et activités mis en place.

En espérant que cette présentation succincte vous donne envie d'aller plus loin à nos côtés, afin de faire vivre le Bien-être dans notre quotidien.

Le bureau de l'Association **TERRES DE BIEN-ÊTRE**,

CHARTRE ÉTHIQUE DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION

1

Être à jour de la cotisation et participer aux assemblées générales

2

Justifier d'une assurance et d'un numéro de siret, pour les praticien·nes

3

Développer les différentes actions proposées en cohérence avec les valeurs de l'association

4

Être acteur·rice de l'organisation des événements proposés

5

Agir avec bienveillance dans le respect des besoins et des droits des client·es et des autres praticien·nes

6

Considérer le travail de chacun·e, respecter les possibilités et les limites de chacun·e dans sa pratique

7

Être conscient·e que l'association apporte visibilité et soutien, mais n'est pas à visée commerciale

LES PRATIQUES



**MOUVEMENT & EXPRESSION
CORPORELLE**



**MASSAGES & SOINS DU
CORPS**



**MEDECINES DOUCES &
THERAPIES MANUELLES**



**ACCOMPAGNEMENT
ÉMOTIONNEL, FAMILIAL &
CRÉATIF**



MOUVEMENT & EXPRESSION CORPORELLE



HATHA YOGA, VINYASA, YOGA DES ÉLÉMENTS

Le yoga par sa définition pure qu'est l'«Union» et vient réunir corps, esprit, et spiritualité en chacun de nous. Par des pratiques Hatha ou Vinyasa flow, partons à la découverte de nos sensations les plus profondes. Un chemin aux possibilités infinies autour de postures corporelles que sont les «asanas» associées à des techniques de respiration, dites «pranayamas» et de la méditation pour s'offrir un voyage complet vers un bien-être physique, psychique et émotionnel. Le Yoga des Elements inspiré de Florence Dugawson est également une méthode ayurvédique que j'aime mêler avec une pratique Hatha ou Vinyasa Yoga pour utiliser les éléments qui nous entourent qui et dont nous sommes constitués pour revenir à notre essence.

RANDO YOGA

Allier Yoga et Marche en pleine montagne est une expérience unique mêlant nature, instant présent et mouvement. Le souffle et nos pas nous guideront à travers les chemins et face à de sublimes paysages. Nous saurons d'autant mieux les apprécier grâce à la pleine conscience et des techniques douces de marche. Faisant partie d'un tout, notre humanité reconnecte avec son environnement naturel le temps d'une pratique de yoga adapté aux éléments. L'Air, la Terre, le Feu, l'Eau et l'Ether seront nos guides pendant ce voyage initiatique.

FORMATIONS

200H Hatha Yoga - 2019 Alhak Yog School Rishikesh en Inde / 50H Yoga et anatomie intensive avec Marie Lecuyer - 2022 Punky Yoga School - Aspirante Accompagnatrice Moyenne montagne en formation depuis 2021



06.71.49.71.23
marion.allain35@gmail.c
om SIRET : 900 386 517
00024



809 route du front de
neige 74260 LES GETS

BRUNET
LISE

Yoga



Je propose différents ateliers autour de la danse thérapie, pour tous les âges, ainsi que de la danse créative (libre).

Je propose aussi des séances individuelles en présentielle ou en visio, ainsi que des accompagnements plus long.

Je donne des cours de yoga hebdomadaires aux Carroz et j'encadre en randonnée sur demande.

J'interviens aussi en institution en danse-art-thérapie.

Je suis basée aux Carroz et je rayonne dans la vallée du Giffre et de l'Arve.



06.71.49.71.23
marion.allain35@gmail.c
om SIRET : 900 386 517
00024



809 route du front de
neige 74260 LES GETS



Atelier de danse Libre «Be Your Flow» : avec le soutien de la musique (mixée et joué en LIVE avec mon piano) et sous ma guidance, je vous propose un voyage poétique et en mouvement en suivant le mandala «Be Your Flow» : LISTEN (écouter) MOVE (mettre en mouvement) TRANSFORM (transformer). Danser avec ce qui est, être présent·e dans son corps et mettre en mouvement ses émotions. Ne rien forcer, ne rien retenir, juste à se laisser danser, à laisser son corps s'exprimer, pour se faire du bien, pour s'accueillir, pour être dans son flow... Aucune expérience de danse n'est requise pour participer à ces ateliers.



© Isabelle
Chapuis



BE YOUR FLOW

06.74.44.56.81

contact@oliviacolboc.com

www.oliviacolboc.com Fb/

Instagram / Youtube : Olivia Colboc

SIRET : 890 089 345 00015



74440 VERCHAIX

PRENDRE UN BAIN DE NATURE, PROFITER DE SES BIENFAITS.

Redécouvrez le pouvoir de la Nature, retrouvez détente, joie, bien-être et bien plus encore !

Prenez un Bain de Nature au travers d'ateliers originaux et ludiques. Prendre le temps de respirer, d'observer, de redécouvrir notre lien à la Nature pour améliorer sa concentration, sa mémoire et sa créativité! Utiliser les 5 sens pour s'ouvrir à soi et au monde, retrouver confiance, détente et inspiration.

POURQUOI ?

Basée sur la sylvothérapie, tout comme elle, les bains de Nature ont de multiples effets bienfaits.

- La nature est apaisante. La nature réduit le stress et aide à trouver un sens à son existence.
- Ré Activer les 5 cinq sens. Prendre le temps d'observer, de sentir, de toucher, de goûter cette fabuleuse Nature qui nous entoure et dont nous faisons partie.
- Retrouver notre créativité : la Nature est elle-même la quintessence de la créativité, de l'inventivité et de l'ingéniosité. Laissons-nous guider !

POUR QUI ?

Toute personne, de 4 à 99 ans, enfant, adolescent ou adulte ayant l'envie/le besoin de prendre un temps pour soi. Aucune connaissance requise, l'idée est de prendre conscience de notre environnement et de notre corps.

Il ne s'agit pas d'une randonnée mais plutôt d'une déambulation ponctuée d'ateliers. Ainsi les personnes ayant du mal à marcher ou sans grande condition physique peuvent participer sans problème. Pas besoin d'équipement technique.

Pour les scolaires/groupes, il est possible de prévoir plusieurs journées de travail sur la semaine. Ainsi, en plus des déambulations, un travail en intérieur peut être proposé : par exemple sur les notions d'écosystèmes, de biodiversité, de rythme des saisons, de développement durable... et tout autre sujet à la demande des professeurs en lien avec la Nature et l'Homme.



Caroline DESSIRIER
06 77 82 63 24
caroline.dessirier74@gmail.com

**FLOQUET
ISABELLE**

Hatha Yoga



YOGA TECHNIQUE EVA RUCHPAUL ADAPTÉ À TOUS PRÉ ET POST NATAL

L'écoute consciente de sa respiration aide à se sentir bouger plus aisément, les postures installées optimisent la détente du corps et de l'esprit en améliorant l'énergie vitale. En fin de séance apaisement et revitalisation sont ressentis au plus profond de soi.



YOGA EVA RUCHPAUL

Avec Orélia Marchal et Isabelle Floquet. En deux heures, deux corps, deux voix, deux cœurs vous guideront de respirations en postures. En fin de séance, nous visiterons calme intérieur et énergie vitale retrouvés.



YOGA JAW

06.23.46.72.20 SIRET :
839 613 999 00011



254 route de petit
Jutteninges, 74440
TANINGES

GONET MARIE-MADELEINE

Yoga, Qi Gong, Bain de forêt, Soin



ACTIVITÉS DE YOGA

Yoga de l'énergie pour un équilibre physique émotionnel et mental. Hatha yoga / Relaxation / Méditation / Voyages sonores

ACTIVITÉS DE QIGONG

En salle et en extérieur : Tao et la Médecine Chinoise.

ACTIVITÉS DE BAIN DE FORÊT

Pratiques énergétiques pour aller à la rencontre de la nature. Cours collectif ou en petit groupe et cours individuels sur demande. Pratiques pour tous les âges.



ACTIVITÉS DE SOINS THÉRAPEUTIQUES

Basées sur le Yoga, le Qi Gong, la médecine symbolique et la médecine traditionnelle chinoise.

A.Y.A.M.S.

Associe Yoga Acupuncture en Médecine Chinoise Massage et Médecine Symbolique



06.72.71.13.80

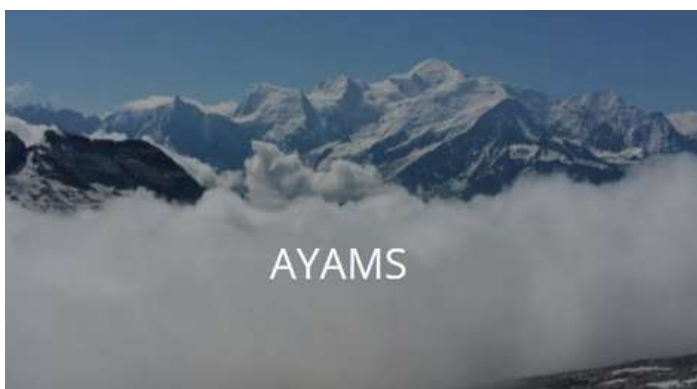
contact@ayams.org

<https://www.ayams.fr/>

SIRET : 320 340 912 000 49



74300 CHÂTILLON-SUR-CLUSES



**GANAULT-M.
SANDRINE**

Hatha & Vinyasa Yoga

Massages ayurvédiques



Formée d'abord à l'Ayurveda en 2009 à Tours, Sandrine approfondit ses connaissances en Inde dans la clinique du Dr Sankar (Ayurtoday-Kerala) et fait ses premières rencontres avec le yoga. En 2013, au monastère de Chokor Ling, elle rencontre Davina Delor, une nonne bouddhiste, qui la forme au « Yoga des 12 bonheurs », méditation en mouvement alliant Qi Gong et Yoga traditionnel. En 2016 elle se forme au Hatha Yoga Sivananda à l'Ashram d'Orléans, puis complète cette formation par des modules spécifiques ; yoga pour seniors et personnes à mobilité réduite. Elle est praticienne en Ayurveda et enseigne à Tours avant de se former en 2019 au Vinyasa avec Patrick Frapeau à Paris. Sandrine propose des cours de yoga au centre de yoga Sanskriti à Scionzier et des cours particuliers sur demande.



MASSAGE AYURVÉDIQUE

Formée en 2009 à Tours, Sandrine a complété ses connaissances en Inde, auprès du Docteur Sankar au Kérala. Elle a suivi 2 cures ayurvédiques ce qui lui permet de connaître l'efficacité des soins. Aujourd'hui elle propose des bilans de constitutions, des conseils et des massages ayurvédiques. Globalement le massage ayurvédique équilibre les cinq différentes formes de mouvements naturels du corps et donc des doshas VATA, PITTA et KAPHA (manifestation de l'intelligence des cinq éléments dans le corps : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre).

ABHYANGA « HARMONISANT »

Massage complet du corps avec des huiles ayurvédiques adaptées à votre constitution, très harmonisant et relaxant. Procure bien-être et sérénité, efface tensions et fatigue. Renforce la vitalité par le drainage. Élimine les toxines. Tonifie les muscles et assouplit les articulations.



HAPPY YOGI

06.87.99.04.24

smarsiga@gmail.com

bindi-ayurveda.fr SIRET :

523 307 106 00014



TANINGES / SCIONZIER

**MARCHAL
ORELIA**

Hatha Yoga

HATHA YOGA TECHNIQUE EVA RUCHPAUL

Une séance est un temps de postures rythmé par la respiration de plus en plus consciente.

Un yoga qui nous délie les articulations, nous relie à notre simplicité, nous laisse écouter notre authenticité, nous permet de créer de l'espace en nous, nous soutient dans notre processus de transformation... Après la séance, un regard ouvert et bienveillant à l'intérieur comme à l'extérieur.

Accessible à tous

YOGA SUR CHAISE

Ajouter une goutte de Présence à son quotidien grâce à une alternance de mouvements et de respirations en assise, un yoga tout en douceur, dans le respect des capacités de chacun.

Séance ouverte aux personnes vieillissantes, fragilisées, en situation de handicap (fauteuil bienvenu), mais aussi tout pratiquant à la découverte d'une conscience proche du corps.



ASSOCIATION YOGISATTVA

06.11.76.06.39

associationyogisattva@gmail.com

SIRET : 879 714 970 00016



74740 SIXT-FER-À-CHEVAL

**PHILIPCZYK
CLAIRE**

Rando yoga & Yoga du froid

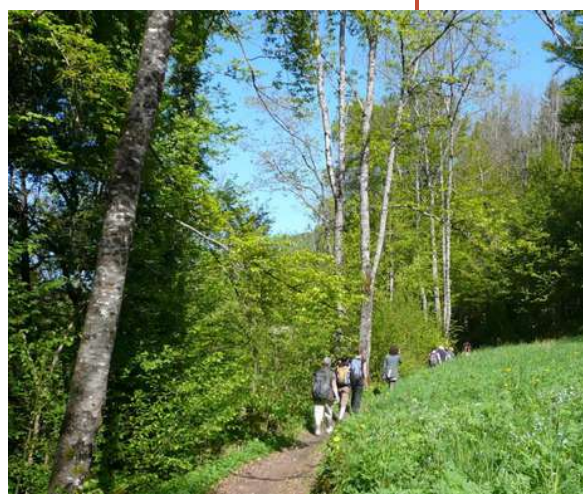


RANDO YOGA

Le yoga de l'énergie (Hatha Yoga) permet de développer la conscience corporelle, la capacité respiratoire et d'apaiser le mental. Nous explorerons au fur et à mesure de la randonnée, les différentes parties de notre corps et de notre Être. Nous utiliserons notre souffle comme outil de conscience: autant d'astuces pour se reconnecter à notre environnement ainsi qu'à nous-mêmes.

Le yoga associé à la randonnée fait que la Nature devient le miroir de notre Être profond.

Quelle soit sauvage, douce, luxuriante, nous tenterons de nous mettre à son diapason.



YOGA DU FROID

Les pratiques de yoga du froid (toumo) ont été développées essentiellement par les tibétains en Himalaya dans des conditions très «hostiles». Au cours de notre balade en raquettes, nous pratiquerons des postures de yoga, activerons notre respirations, contracterons nos muscles, frictionnerons notre corps pour activer la chaleur interne. Nous utiliserons notre souffle comme outil de conscience. Autant d'astuces pour se reconnecter à notre environnement ainsi qu'à nous-mêmes et apprendre à mieux lutter contre le froid.



06.72.62.24.64
philipczyk@free.fr
SIRET : 519 440 267 00036



1024 route d'Araches
74300 SAINT SIGISMOND

**PHILIPCZYK
CLAIRE**

Marche afghane & sensorielle



MARCHE AFGHANE

La marche afghane offre au randonneur une expérience relaxante et quasi-méditative, c'est un outil de pleine conscience qui lui permet d'aller plus loin, sans fatigue... Originellement pratiquée par les nomades Maldars sur les hauts plateaux d'Afghanistan, cette manière de marcher conjugue détente, relaxation et une meilleure gestion de l'effort en montagne. Elle met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec le rythme des pas.



MARCHE SENSORIELLE

La Nature comme miroir de notre Être profond. Quelle soit sauvage, douce, luxuriante, nous tenterons de nous mettre au diapason de la Nature environnante afin de contacter notre propre nature. Rythme, pas, sentier, respiration, relaxation, sons, méditation... Autant d'astuces pour se reconnecter à notre environnement ainsi qu'à nous-mêmes. Au travers de cette thématique je vous propose d'utiliser vos sens un à un pour reconnaître les spécificités des milieux naturels. Cette rencontre active et sensible avec la Nature nourrit et vivifie nos organes et nos sens hyper-sollicités par la civilisation moderne. Cultiver sa faculté d'étonnement et d'émerveillement enrichit notre vie intérieure et est bénéfique à notre équilibre psychique : « on se pose », on s'apaise « ici et maintenant », on goûte à l'instant présent intensément.



06.72.62.24.64
philipczyk@free.fr
SIRET : 519 440 267 00036



1024 route d'Araches
74300 SAINT SIGISMOND



**ENSEIGNANTE YOGA (PRÉNATAL,
POSTNATAL, ENFANT, ADULTE, GRAND ÂGE)
& PRATICIENNE AYURVEDIC YOGA
MASSAGE**

C'est avec la volonté d'accompagner en yoga du début à la fin de la vie que je me suis formée à cette vaste discipline (diplômes Viniyoga ETY, certifications AliaOm, yoga sur chaise).

Mon expérience personnelle de la pratique depuis 10 ans et mon envie de la partager m'ont d'abord guidé vers l'accompagnement de femmes enceintes et de personnes âgées avec des pratiques spécifiques, adaptées.

Progressivement, le yoga pour les enfants et familles a pris une grande place dans mon enseignement, suivi de techniques particulièrement destinées au cycle féminin.

J'organise avec joie tout au long de l'année des stages dans l'énergie de saison, des ateliers à thèmes et le festival Les 100 Cielles aux Gets, créateur de liens entre diverses pratiques bien-être et différentes populations.

Ma vision du yoga : peu importe notre condition, il y a une pratique yoga pour chacun, soigneusement ajustée à chaque individu.

Le yoga s'adapte à tous les niveaux et tous les âges pour aller vers la connaissance de soi, le bien-être physique et l'harmonie spirituelle.



KEOLAN YOGA

06.99.75.66.52

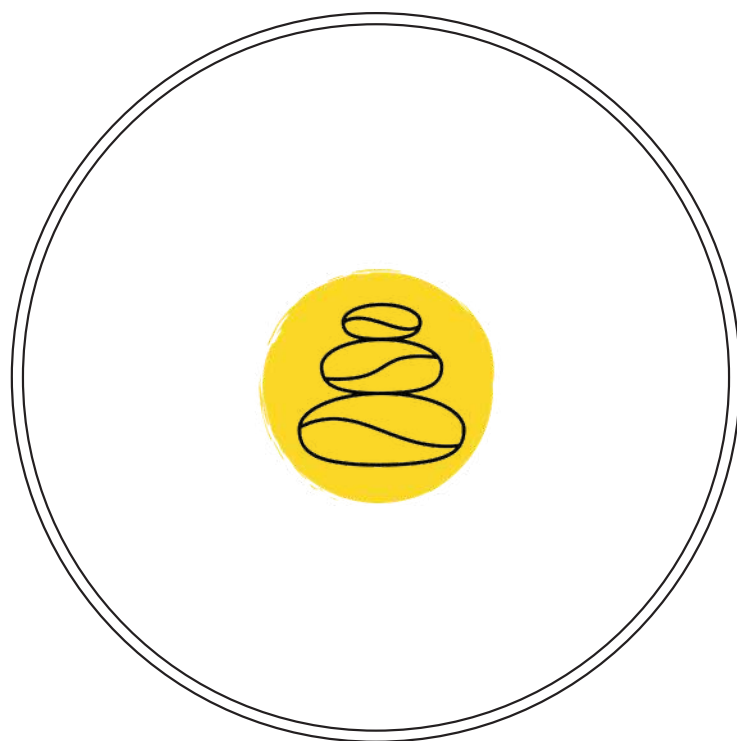
barbara@keolan.com

SIRET : 840 945 620

00010



**106 route des Perrières
74260 LES GETS**



MASSAGES & SOINS DU CORPS

**FLOQUET
ISABELLE**

Massages ayurvediques

LES MESSAGES AYURVEDIQUES

proposés sont tous pratiqués à l'huile tiède et sont harmonisants corps / esprit. 1h sur une même zone favorise sa détente profonde mais aussi cet espace se ré-harmonise avec l'ensemble du corps.

Chaque massage est concerné par des points Marma , points réflexes agissants sur différents organes.

SHIRO ABHYANGA

Massage du crâne, visage, haut du corps, bras
Rituel de soin qui relaxe et apaise l'esprit. Tant, que les indiens disent qu'il est aussi puissant qu'un massage corps entier.

DORSA ABHYANGA

Massage du dos et du crâne postérieur
Rituel conseillé 1 fois / mois pour vaincre douleur profonde et tension nerveuse.
Ce moment de reconnexion, guidé par votre énergie du moment, soulage les tensions et relâche le mental. Il optimise l'immunité et favorise la circulation énergétique dans le corps.

DUO SHIRO + DORSAN

PADABHYANGA au BOL KANSU

Massage jambes, pieds et ses points réflexes
Rituel ancien calmant la colère, l'angoisse, la nervosité et le stress.
Il peut alors favoriser la détente générale (yeux +++) et le sommeil. Il contribue à la circulation des liquides et à la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps.

CHI MACHINE (Japonais)

Aide à stimuler la capacité de maintien de la santé naturelle de votre corps. Une découverte incontournable ! libération dans le lâcher prise des tensions résistantes, des blocages énergétiques, régularise le système nerveux qui contribue à une bonne digestion, une sensation de réconfort et un sommeil réparateur.



YOGA JAW

**06.23.46.72.20 SIRET :
839 613 999 00011**



**254 route de petit
Jutteninges, 74440
TANINGES**

**GANAULT-M.
SANDRINE**

Hatha & Vinyasa Yoga

Massages ayurvédiques



Formée d'abord à l'Ayurveda en 2009 à Tours, Sandrine approfondit ses connaissances en Inde dans la clinique du Dr Sankar (Ayurtoday-Kerala) et fait ses premières rencontres avec le yoga. En 2013, au monastère de Chokor Ling, elle rencontre Davina Delor, une nonne bouddhiste, qui la forme au « Yoga des 12 bonheurs », méditation en mouvement alliant Qi Gong et Yoga traditionnel. En 2016 elle se forme au Hatha Yoga Sivananda à l'Ashram d'Orléans, puis complète cette formation par des modules spécifiques ; yoga pour seniors et personnes à mobilité réduite. Elle est praticienne en Ayurveda et enseigne à Tours avant de se former en 2019 au Vinyasa avec Patrick Frapeau à Paris. Sandrine propose des cours de yoga au centre de yoga Sanskriti à Scionzier et des cours particuliers sur demande.



MASSAGE AYURVÉDIQUE

Formée en 2009 à Tours, Sandrine a complété ses connaissances en Inde, auprès du Docteur Sankar au Kérala. Elle a suivi 2 cures ayurvédiques ce qui lui permet de connaître l'efficacité des soins. Aujourd'hui elle propose des bilans de constitutions, des conseils et des massages ayurvédiques. Globalement le massage ayurvédique équilibre les cinq différentes formes de mouvements naturels du corps et donc des doshas VATA, PITTA et KAPHA (manifestation de l'intelligence des cinq éléments dans le corps : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre).

ABHYANGA « HARMONISANT »

Massage complet du corps avec des huiles ayurvédiques adaptées à votre constitution, très harmonisant et relaxant. Procure bien-être et sérénité, efface tensions et fatigue. Renforce la vitalité par le drainage. Élimine les toxines. Tonifie les muscles et assouplit les articulations.



HAPPY YOGI

06.87.99.04.24

smarsiga@gmail.com

bindi-ayurveda.fr SIRET :

523 307 106 00014



TANINGES / SCIONZIER

**LORiot
MARIE**

Massages

bon-être « Douceurs du monde »

Je vous propose toute une gamme de massages issus de différentes traditions à travers le monde. Ceux-ci se pratiquent à même la peau avec des huiles chaudes agrémentées d'huiles essentielles. Mon approche se veut fluide et enveloppante, mes mouvements sont dansés pour créer un cocon de douceur, sécurisant et chaleureux, propice à vous accueillir dans le meilleur de vous-même. Le toucher a ceci de puissant qu'il vous ramène à votre corps, cet espace d'exploration intime et infinie qui se conjugue au présent... l'endroit où il fait bon être !

Massages ayurvédique abhyanga, oriental, hawaïen Lomi Lomi, californien/suédois, kobido (massage japonais du visage). En collaboration avec Isabelle Caylat d'Une parenthèse entre mes mains : massages duo, massage à 4 mains et rituel rebozo. Massage pour les enfants (entre 5 et 12 ans), massage de la femme enceinte.



LE RITUEL REBOZO*

Issu de la tradition mexicaine, ce rituel prodigué par 2 praticien.ne.s. se déroule en 4 temps : Massage à 4 mains d'1h Sudation dans un sauna accompagné par des chants Emmaillotage Serrage avec le tissu Rebozo Initialement destiné aux femmes qui viennent d'enfanter, il peut accompagner chacun dans les moments-clés de sa vie (réorientation, séparation, mariage, déménagement, étape, deuil, retraite...). Dans son aspect symbolique, il s'agit d'un rituel de passage qui permet de fermer une porte pour en ouvrir une autre. (Environ 3h).



ATMASPHERE

06.82.91.68.04

lechaletdevigny@gmail.com

SIRET : 493 698468 00045



919 route de Vigny
74340 SAMOËNS

**PHILIPCZYK
CLAIRE**

Massages
écoute corporelle



ÉCOUTE CORPORELLE

Fluide et enveloppant, ce soin à base d'huile et d'huiles essentielles régénère et harmonise le corps et l'esprit dans un sentiment de bien-être profond. Les gestes continus du praticien s'agrémentent de frictions, d'acupressions, de pétrissages et d'étirements. Cet état de relaxation interpelle l'individu dans l'ensemble de ses dimensions physiques et mentales. Cette pratique apaise le corps, réunifie et recentre également les corps subtils. Au travers d'un entretien verbal, une problématique peut être clairement définie puis abordée en séance.



06.72.62.24.64
philipczyk@free.fr SIRET
: 519 440 267 00036



1024 route d'Araches
74300 SAINT SIGISMOND

**PORRET
BARBARA**

Massages

ayurvedic yoga massage



AYURVEDIC YOGA MASSAGE

Un mélange entre le massage traditionnel indien et les techniques de yoga. Cette méthode restructurante consiste à allier le massage profond en utilisant les mains, les pouces et les pieds de façon à assouplir progressivement les tissus pour ensuite proposer des étirements inspirés des multiples postures de yoga.

La combinaison entre l'huile de sésame et la poudre de calamus, une racine aux vertus stimulantes, détoxifiantes et exfoliantes utilisée en médecine traditionnelle indienne, permet un soulagement en augmentant l'amplitude du mouvement tout en respectant les limites de chacun.

C'est en travaillant avec la respiration sur l'ensemble des tissus musculaires et des fascias que les tensions s'apaisent, ce qui a pour effet de libérer les blocages et d'agrandir votre espace intérieur.



KEOLAN YOGA

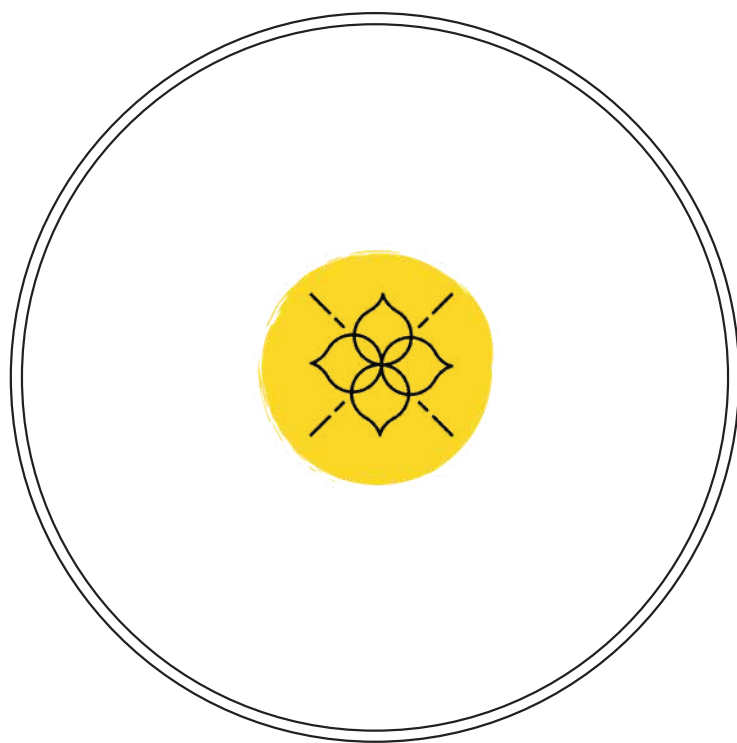
06.99.75.66.52

barbara@keolan.com

SIRET : 840 945 620 00010



**106 route des Perrières
74260 LES GETS**



MEDECINES DOUCES & THÉRAPIES MANUELLES

COFFY
FRANÇOIS

Étiomédecine & Coaching



ATELIER GROUPE «LÂCHER PRISE»

Pratquez le « lâcher-prise » de manière simple et ludique grâce à des exercices issus du théâtre, de l'improvisation, de la méditation, du développement personnel et de l'escalade.

SÉANCE INDIVIDUELLE D' «ÉTIO»

L'Étiomédecine est un outil thérapeutique qui recherche l'origine des maladies et les traite. Ceci se passe sur un plan énergétique. Le traitement est sur les 3 plans : Émotionnel, affectif et mental. C'est une thérapie de choix pour répondre à la question : Qui suis-je ? La séance se passe allongée et habillée, la prise de pouls donne les informations au praticien.

« L'énergie est une information en mouvement. » (Dr Jean-Louis Brinette : Etomédecine, tome I)



06.14.61.60.71

francois.coffy@gmail.com

www.etio7.com

SIRET : 418 665 469 00049



22 place des 7 monts
74340SAMOËNS





LA KINESIOLOGIE

La Kinésiologie, ou science du mouvement, est une approche psychocorporelle issue de la chiropraxie alliée à la médecine traditionnelle chinoise.

La kinésiologie utilise le test musculaire comme moyen d'interroger la mémoire du corps et l'inconscient du consultant.

Il s'agit d'une méthode non médicale, non invasive, dont l'objectif est de libérer les émotions cristallisées par le passé dans le corps, qui ont des conséquences aujourd'hui sur le bien-être mental ou physique de la personne

POUR QUI ? POUR QUOI ?

La kinésiologie vise à rééquilibrer le triangle de la santé (Corps / Psycho-émotionnel / Physiologie)

Ainsi tout déséquilibre, qu'il soit physique ou émotionnel peut être un motif de consultation, tels que :

gestion du stress, troubles du sommeil/alimentaire, douleurs récurrentes non expliquées médicalement, allergies, eczéma, phobies, addictions, deuil, troubles de l'apprentissage, ...

Etant une technique non invasive, elle est adaptée à tous : bébés, enfants, adultes.

Je suis spécialisée sur les thématiques des phobies (mémoire d'étude) mais également formée en reflexes archaïques, programmation périnatale et kinésiologie énergétique. Depuis mai 2024 je propose également des soins énergétiques LaHoChi.



07.45.07.43.33

perrinegattokinesio@gmail.com

www.perrinegattokinesio.com



Maison de santé
129 rue des corsins
74440 Taninges



CHI NEI TSANG

Massage taoïste du ventre - approche holistique.

Travail sur les organes abdominaux grâce à un toucher doux et subtil visant à libérer naturellement les blocages physiques et émotionnels.

Il désintoxique, stimule, fortifie et harmonise le corps.

Il entame ou accompagne un processus de guérison physique et émotionnelle, en soutenant la personne dans son travail de digestion des traumatismes et maux du corps, grâce à la respiration et des techniques de massages spécifiques.



06.11.76.06.39

associationyogisattva@gmail.com

SIRET : 879 714 970 00016



74740 SIXT-FER-À-CHEVAL

**MARCHIORO
LAURA**

Naturopathie



À MON SUJET

Après diverses activités exercées notamment dans l'événementiel et la restauration c'est tout naturellement en 2018 que je me dirige vers la naturopathie. Après deux ans et demi de formation à l'académie de Vitalopathie de Dijon, je suis heureuse de pouvoir m'installer en tant que naturopathe aux Gets afin d'aider et d'accompagner des personnes ressentant le besoin d'évoluer dans leur hygiène de vie. Passionnée, bienveillante et joyeuse je suis aujourd'hui très heureuse de pouvoir aider d'autres à retrouver un équilibre et une joie de vivre au quotidien.



CE QUE JE PROPOSE : DES ATELIERS SUR L'HYGIÈNE DE VIE

SANTÉ SANS MODERATION, ateliers savoirs et saveurs Des ateliers en soirée pour adultes sur diverses thèmes de santé. Venez découvrir de nombreuses astuces pour prendre soin de vous au quotidien dans un cadre chaleureux. De 19h à 22h, 30€. **ATELIERS POUR ENFANTS** Pour école et associations. Ateliers pour enfants de 6 à 11ans. Faire découvrir le corps humain et apprendre rapidement comment en prendre soin naturellement.

Ateliers conformes aux attentes de l'éducation nationale

DES CONSULTATIONS NATUROPATHIQUES Des bilans et des accompagnements naturopathiques individualisés. De 40min à 1h30, à partir de 55€.

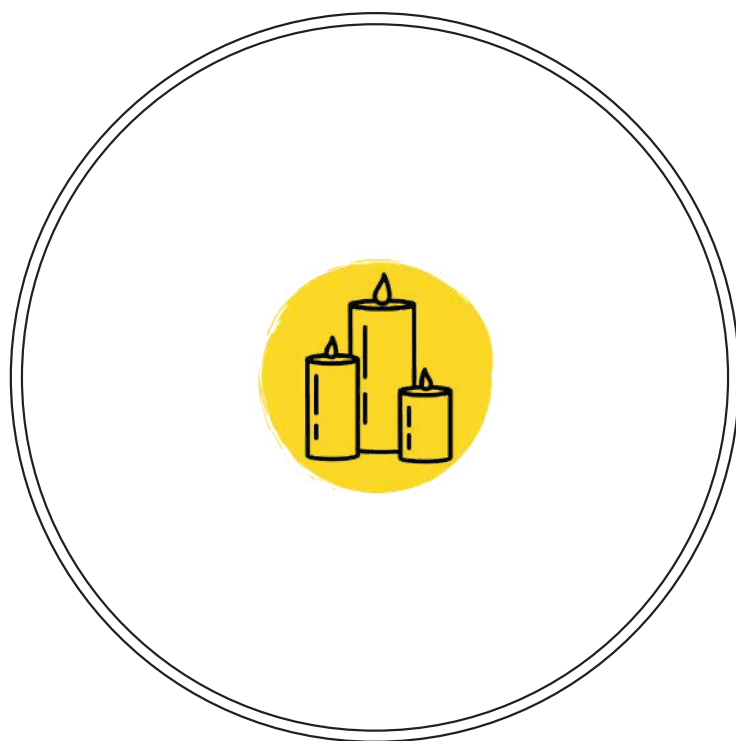


06.45.17.25.22

healthymountains@gmail.com
www.healthymountains.fr
SIREN : 881 399 786



**Cabinet de thérapies
complémentaires 515 route du
front de neige 74260 LES GETS**



**ACCOMPAGNEMENT
ÉMOTIONNEL, FAMILIAL &
CRÉATIF**

**BERGOËND
NADIA**

Communication animale

COMMUNICATRICE TÉLÉPATHIQUE ANIMAUX ET BÉBÉS

Je me mets en relaxation profonde grâce à la cohérence cardiaque. Puis je laisse l'animal ou le bébé arriver vers moi et me parler. Par la suite je lui pose vos questions. La télépathie nous l'avons tous en nous depuis toujours ce n'est pas un don il suffit juste d'écouter nos sens !

SOINS ÉNERGÉTIQUES LAHOCHI ET MAGNÉTISME

Le LaHoChi est une puissante énergie qui retisse les champs d'énergie en réparant les brèches, les déchirures et les régions endommagées (opération, radiation, drogue, accident, blessures passées et présentes de la vie...) Ouvre les blocages du corps. Nettoie et ouvre les chakras. Et bien d'autres choses encore. Je travaille sur vous grâce à 6 passes sur le corps et j'ai la chance de canaliser de nombreux messages. Je suis entourée la plupart du temps par des animaux totems.

FORMATRICE À L'INITIATION AU LAHOCHI

Quant à l'initiation je vous transmets l'énergie à distance ou en présentiel. Puis vous invite à faire un auto soin durant 21 jours. Vous serez ensuite amenés à faire un soin à distance sur une autre personne.

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples renseignements.



06.70.70.27.24

nadia.bergoend@live.fr

www.cestsisimple.com

SIRET : 883 266041 00010



2014 rte des Chavannes
74260 LESGETS

FOURCAUDOT VANESSA

Coaching business & accompagnement écospirituel

COACHING BUSINESS HOLISTIQUE & ACCOMPAGNEMENT ÉCOSPIRITUEL

J'accompagne en ligne en individuel et en groupe les accompagnant·e·s de tous horizons à naviguer leur quête écospirituelle et à développer leur entreprise de cœur en alignement avec leurs valeurs pour co-crée ensemble un monde plus juste et plus harmonieux.

FORMATION ACCOMPAGNEMENT HOLISTIQUE ÉCOSPIRITUEL L'ART DE LA TRANSFORMATION

La formation L'Art de la Transformation n'est PAS "une formation de plus". C'est une formation intégrative : elle s'appuie sur tes formations et expériences d'accompagnement antérieures « officielles » et « informelles », pour laisser émerger à travers ton travail personnel avec la Roue de la Transformation ta propre zone de génie alchimique et les formes d'accompagnement qui y sont adaptées.

QUÊTES DE VISION CONTEMPORAINES EARTHVISION

La quête de vision est une cérémonie que l'on retrouve dans de nombreuses traditions spirituelles partout sur la planète, pour accompagner la maturation psychique et spirituelle à toutes les étapes d'une vie humaine. La tradition s'est perdue en France, mais elle a survécu dans d'autres pays, notamment parmi les peuples autochtones d'Amérique du Nord et du Canada. J'en propose en vallée du Giffre une approche contemporaine et adaptée à la psychée occidentale.

CACAO SACRÉ, TISSAGES TRADITIONNELS DES ANDES & CEINTURES-MÉDECINE

Je propose régulièrement des Cérémonies avec Cacao (en individuel ou en groupe, en ligne ou en présentiel), des stages d'initiation aux tissages traditionnels des Andes ainsi que des ceintures-médecine pour te soutenir dans des passages de vie et/ou dans ton travail cérémoniel.



LAVOIX DE GAÏA

06.66.19.05.44

vanessa@lavoixdegaia.com

www.lavoixdegaia.com

www.instagram.com/lavoixdegaia

SIRET : 903 584 035 00013



74440 VERCHAIX

Ma pratique d'accompagnante se nourrit de mes recherches, expérimentations et formations dans **des domaines variés que je croise pour vous offrir une terre fertile d'exploration et d'ancrage** : connaissance de soi, pratiques narratives, éco-psychologie, communication non violente, approches somatiques, régulation du système nerveux, résolution émotionnelle, écologie profonde et ecological-self, spiritualités ancestrales européennes et autres pratiques incarnées.

J'accueille les adultes qui souhaitent mieux se comprendre, qui traversent une période de transition, qui souhaitent retrouver un rapport plus juste à leurs besoins, ou simplement explorer d'autres façons d'être et de vivre. Je propose une approche globale et sensible qui invite à **tisser un art de vivre à son rythme, plus simple, plus doux, en harmonie avec soi, avec les autres et avec le Vivant**. Je crois aux pouvoirs féconds de la curiosité, de l'attention, de l'écoute et du soin.

Je suis particulièrement intéressée par les approches créatives et incarnées, par l'expression personnelle et la reliance au Vivant en soi et au-delà de soi. En tant qu'autrice, conteuse et poétesse, je porte une grande attention à ce que mes accompagnements adressent autant l'intellect que le corps et le cœur.

QUI JE SUIS ?

J'ai 38 ans, je vis en Haute-Savoie et j'explore depuis 20 ans les liens entre notre bien-être (santé physique/mentale et sens de la vie) et notre environnement.

Je fonde en 2020, l'Ecole d'Ecologie Personnelle. En 2021, je monte sur la scène d'un TEDx pour témoigner de ce que mon expérience en solitaire en Alaska a changé dans mon appréhension du temps, du travail et de la vie.

Mon histoire avec le surmenage commença dans l'enfance et c'est l'exploration d'un quotidien où la lenteur et la régénération ont place, qui me sauva.

En Janvier 2026, mon livre La stratégie du repos, Apprendre à se régénérer dans un quotidien surchargé est paru aux Editions Eyrolles.



Haute Savoie



<https://www.vivre-essentiel.com/>

**ÉLODIE
PIGNEUR**

Numérologue Stratégique® & Médium

Je m'appelle Élodie, et mon parcours reflète parfaitement l'énergie du 3 présente dans mon thème de numérologie stratégique.

Le 3 est l'énergie de l'expression, de la communication, de la créativité et de l'inspiration. C'est sans doute ce qui explique la richesse et la diversité de mon chemin : médium depuis mon enfance, comptable de profession, et aujourd'hui activatrice de potentiels grâce à la Numérologie Stratégique®.

Depuis toujours, je perçois ce qui se joue au-delà des apparences. Cette sensibilité naturelle m'a amenée à accompagner les personnes dans leur quête de sens et d'alignement. Pourtant, c'est en découvrant la Numérologie Stratégique® de Lydie Castells que j'ai trouvé un outil à la fois concret, structuré et profondément révélateur.

Cette approche m'a permis de mieux me comprendre, de reconnaître mes forces, d'accepter certaines de mes singularités et surtout d'oser être pleinement moi-même. Elle m'a aidée à transformer mes potentiels en ressources et à donner davantage de sens à mes choix de vie.

Convaincue par la puissance de cet outil de connaissance de soi, j'ai choisi de me former afin de le transmettre à mon tour. Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent mieux se connaître, révéler leurs talents naturels, comprendre leurs mécanismes de fonctionnement et reprendre leur place dans leur propre vie.

Parce que je suis profondément persuadée que chacun possède en lui des ressources extraordinaires, ma mission est de vous aider à les identifier, les activer et les mettre au service de la vie qui vous ressemble.

Mon plus grand plaisir ? Vous aider à oser être vous-même et à être pleinement au rendez-vous de votre vie.



74340 SAMOENS



06.21.92.54.28



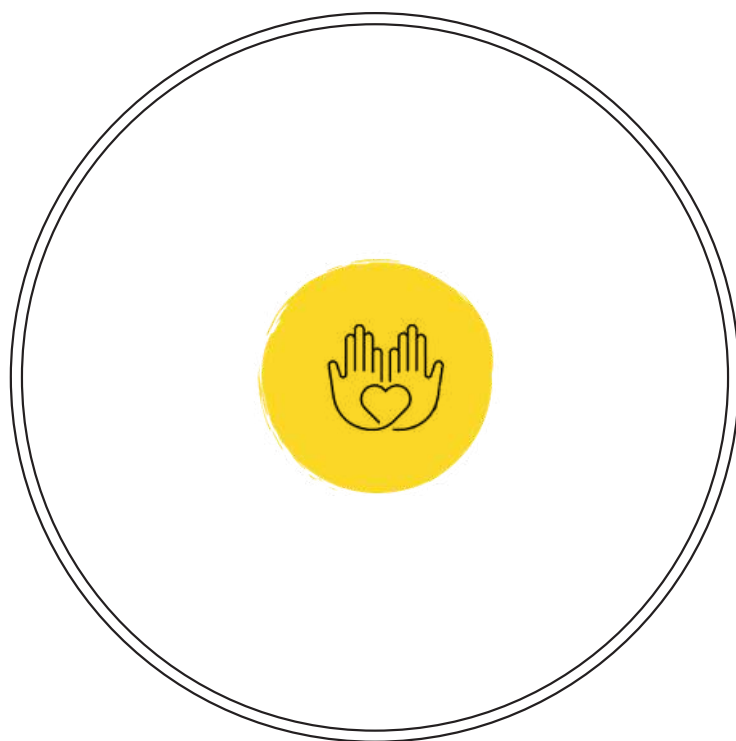
CREATIONS ARTISANALES



HERBORISTERIE & PLANTES



**SOINS NATURELS &
COSMÉTIQUES**



CRÉATIONS ARTISANALES

Artiste, artisane, je transforme actuellement le tissu en articles de couture zen originaux de qualité.

Entre les zafus (coussins de méditation déhoussables garnis à la balle d'épeautre biologique), les sacs de tapis de yoga, les housses pour tambours chamaniques, les coussins relaxants pour les yeux, les vêtements et les autres petits objets colorés, venez me rencontrer pour votre plaisir ou pour offrir.

A votre écoute, je réalise vos projets sur mesure à la demande.

Ateliers pour créer son propre zafu, sa housse de tambour chamanique ou tout autre projet personnel sur réservation par téléphone ou par mail.

Visites possibles à mon domicile sur demande.
Commandes et envois en point relais possible.



06.08.23.13.04
elvycreation@gmail.com

MÉLINE, TISSEUSE
DE RÊVES

Attrape-rêves,
tambour, bijoux



Je crée des suspensions attrapes-rêves, des bijoux ainsi que des tambours chamaniques avec conscience et amour, dans le respect du vivant.

Chacune de mes créations allie un savoir-faire artisanal unique et un travail énergétique pour proposer des créations vibratoires qui agissent comme des soins énergétiques.

Je propose aussi des stages de fabrication de tambour ainsi que des ateliers pour créer son propre attrape rêve.

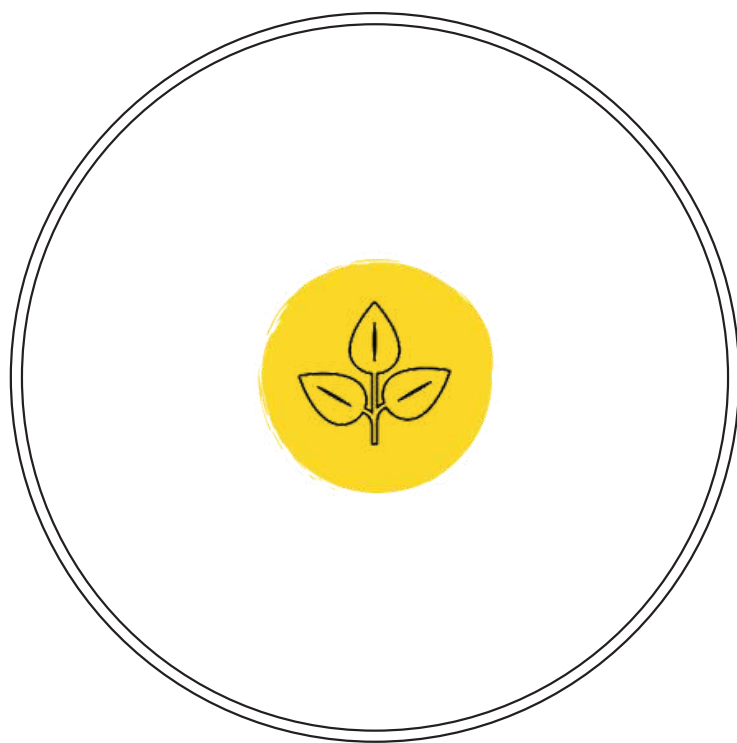


06 56 71 77 34

www.melinetisseusedereve.com



74440 Mieussy



HERBORISTERIE & PLANTES

LES CŒILLETES D'HEIDI

Herboriste, cueilleuse, plantes sauvages

Dans nos sociétés modernes, où il suffit de pousser la porte d'un magasin pour trouver de quoi se nourrir ou se soigner, les savoirs liés aux plantes se sont peu à peu perdus. Avec eux s'est aussi effacé le lien profond qui nous unissait, depuis des générations, au monde fascinant du végétal.

Aujourd'hui, j'ai à cœur d'accompagner celles et ceux qui le souhaitent dans la redécouverte de ces savoirs ancestraux et de les aider à redonner aux plantes une place dans leur quotidien. C'est dans cet esprit que je propose différents ateliers autour de la cueillette de plantes sauvages, ainsi que de leur transformation en mets gourmands ou en remèdes naturels.

Mes animations se déroulent dans et autour d'un ancien chalet d'alpage, niché dans un environnement exceptionnellement préservé et ressourçant. Un lieu idéal pour se reconnecter en profondeur aux plantes... et à soi-même.



www.les-cueillettes-d-heidi.com



Alpage d'heidi, chemin des
Lignièrès
74440 Taninges

**TAMBOUILLE &
POTIONS**

Bourgeons et de plantes sauvages médicinales

Je suis Caroline, cueilleuse de bourgeons et de plantes sauvages médicinales. Je propose des macérats de bourgeons, ainsi que des alcoolatures de plantes fraîches, des baumes et des huiles de soin. La thérapie des bourgeons et des alcoolatures me semble aujourd'hui une forme douce et pourtant très efficace d'utilisation des plantes. De plus, elle respecte les ressources disponibles car elle nécessite peu de matières à leur élaboration. J'utilise des matières premières biologiques et locales, et mes produits sont brassés et dynamisés à la main, pour amplifier leur potentiel énergétique et physique.

Depuis toute petite, je suis attirée par les plantes, les arbres et leur médecine. J'ai appris seule les plantes et les arbres, petit à petit, en sentant, touchant, goûtant, expérimentant, en plantant, aussi... Récoltes sauvages et mains dans la Terre sont absolument complémentaires pour moi et je ne saurais me passer de l'une ou l'autre.

Au gré du temps, je me suis intéressée et me passionne toujours pour le lien spirituel et sacré qui lie l'Homme et le monde Végétal. Chaque jour, je continue à apprendre avec joie et gratitude, à développer mon approche sensible, grâce à la spiritualité des amérindiens et des celtes, qui me suivent maintenant depuis de nombreuses années. Chacun à leur manière et pourtant de façon très proche, ces Anciens et Anciennes nous apprennent que nous sommes tous et toutes relié-e-s. Je m'efforce dans mes cueillettes et ma vie de tous les jours d'appliquer ce principe qui engage à l'humilité, au respect, à l'équanimité et à la joie.

Je travaille en Prix libre et conscient. Il s'agit d'une invitation à estimer le prix au plus juste en fonction de vos moyens, de la valeur de ce que vous estimez avoir reçu, de ce que vous aurez perçu de mes besoins...



06.44.08.61.96

www.tambouilleetpotions.fr



183 impasse des Champeys
74190 PASSY

NOUS CONTACTER

**RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES PRATICIEN·NE·S
& LES ACTUALITÉS DE L'ASSOCIATION**

SUR LE SITE INTERNET :

<https://terresdebienetre74.fr>

SUR NOTRE PAGE INSTAGRAM :

[terres.de.bienetre](https://www.instagram.com/terres.de.bienetre)

**VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER DIRECTEMENT
À L'ADRESSE MAIL SUIVANTE :
terresdebienetre74@gmail.com**

