

*Carpe Diem*  
*Détente & Bien-Etre*  
*Christel Musco*



- . **Réflexologie plantaire, crânio-faciale, Thérapie zonale.**
- . **Modelage aux pierres chaudes.**
- . **Modelage ayurvédique à l'huile chaude.**
- . **Détente musculaire.**
- . **Mixte Modelage aux huiles chaudes & Détente musculaire.**
- . **Massage AMMA assis.**

**Pour un soin complet et une détente totale,  
j'interviens à votre domicile.**

**Il est nécessaire que vous soyez bien installé,  
dans un espace chaud, durant environ une heure,  
sans être dérangé.**

## **Réflexologie plantaire : de quoi s'agit-il ?**



**Les pieds sont les miroirs du corps.  
En stimulant les zones réflexes des pieds,  
on agit sur tous les grands systèmes du corps  
et les organes principaux.**

**Pourquoi est-ce bon ?**

**On favorise la sortie des toxines  
pour que le corps s'auto guérisse et que le mental s'apaise.  
On stimule la circulation sanguine, diminue les douleurs,  
régule le stress.**

**Public concerné :**

**Bébés, enfants, ados, adultes, séniors.  
Ces soins peuvent être adaptés à la personne en fin de vie.**

**Contre indications :**

- . Pieds douloureux.**
- . Opération récente du pied.**
- . Plaie, mycose et verrue au niveau du pied.**
- . Femme enceinte de moins de 3 mois.**
- . Chimiothérapie et radiothérapie de moins de 6 jours.**
- . Problème neurologique: lésion qui empêche une connexion nerveuse entre les membres inférieurs et le cerveau.**

## **Réflexologie crânio-faciale et auriculaire .**



**Le crâne abrite notre cerveau ainsi que les glandes essentielles et indispensables au bon fonctionnement physiologique, émotionnel, physique et psychique.**

**Cette partie du corps est donc particulièrement sensible.**

**Par de simples pressions, on peut décongestionner les zones obstruées et détendre en même temps les muscles.**

**Ainsi les toxines sont expulsées et éliminées.**

**En intervenant sur ces zones réflexes, on obtient des effets calmants et relaxants grâce au système neuro hormonal et musculaire.**

**Différents récepteurs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques.**

**La stimulation du cuir chevelu réduit le stress.**

**La stimulation faciale permet d'activer la micro-circulation.**

**La réflexologie faciale est bonne pour le teint et l'effet bonne mine.**

**De plus, elle augmente la production de collagène, important pour le maintien et la fermeté du visage.**

**La stimulation des zones réflexes de l'oreille emprunte les voies du système cérébro-spinal et du système nerveux végétatif,**

**elle a des répercussions sur tout le corps et le mental.**

**Ce soin permet une détente profonde physique et psychologique, une libération émotionnelle et une sensation de bien-être.**

## **Modelage aux pierres chaudes .**



**La chaleur des pierres qui glissent sur le corps procure un effet très relaxant.**

**Les tensions se relâchent alors.**

**Il s'agit d'un soin très enveloppant et très doux.**

**On peut également utiliser, en alternance, des marbres froids sur le visage et les membres inférieurs pour stimuler la circulation sanguine, décongestionner les yeux, les sinus et tonifier la peau.**

## **Modelage ayurvédique à l'huile chaude .**



**C'est un modelage issu d'un massage traditionnel indien. Il se caractérise par des mouvements de va et vient en mains pleines.**

**C'est un modelage lent, profond et symétrique qui se pratique avec l'huile de sésame chauffée, une huile aux multiples vertus (antioxydant, analgésique, anti-inflammatoire, etc...).**

## **Pourquoi est-ce bon?**

**Ce modelage tonifie et relaxe les tissus musculaires, nourrit la peau et améliore la circulation sanguine et lymphatique.**

**Il libère et augmente le flux d'oxygène dans les tissus et donne au corps une sensation de légèreté et d'énergie.**

**Il améliore la posture en assouplissant les articulations et la colonne vertébrale, favorisant ainsi**

**la transmission de l'influx nerveux vers les organes.**

**Il entraîne l'augmentation de la concentration, donne confiance en soi tout en régénérant les qualités de la jeunesse.**

**Le massage ayurvédique, nommé aussi Abhyanga, aide au bien-être et la relaxation.**

## **Détente musculaire.**



**Très bon massage avant ou après une activité sportive, en associant drainage et bien-être.**

## **Mixte Modelage aux huiles chaudes & Détente musculaire**

**1h30 de cocooning après une activité sportive !**

## **Massage AMMA assis.**



**L'objectif du massage Amma assis est d'éliminer les blocages énergétiques et de maintenir le sujet en bonne santé, en mettant en avant le bénéfice du toucher.**

**Cette technique énergétique repose sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et japonaise ; elle travaille sur des points spécifiques situés au niveau des méridiens d'acupuncture.**

**Les séances de massages s'adressent aux personnes en bonne santé.**

**Il existe des contre-indications :**

**grossesse, fièvre, maladie de peau, pathologie lourde, déchirure musculaire, entorse, fracture ou intervention chirurgicale de moins de 6 mois, inflammation aiguë, varices, phlébite, sciatique, lumbago, kyste, calculs...**

**Les massages peuvent provoquer une certaine somnolence.**

**Conformément à la loi, la pratique de la Réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais aux techniques de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress.**

**(Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).**

## Tarifs.

- . Réflexologie plantaire, crânio-faciale, Thérapie zonale. 1H, 70€.
- . Modelage aux pierres chaudes. 1H30, 100€.
- . Modelage ayurvédique à l'huile chaude. 1H, 70€.
- . Détente musculaire. 1H, 70€.
- . Mixte Modelage aux huiles chaudes & Détente musculaire. 1H30, 100€.
- . Massage AMMA assis. 30Mn, 50€.

**Carpe Diem Détente & Bien-être Christel Musco**  
**Les Carroz d'Arâches (Haute-Savoie)**

**Tel : 07 66 63 65 71**

**Site Web : <https://carpe-diem-detente--bien-etre-christel-musco-38.websself.net>**

**Adresse mail : [carpediem.musco@gmail.com](mailto:carpediem.musco@gmail.com)**

**Auto-entreprise Service à la personne**

**N°SIRET : 881 988 844 00018**

