



Les massages et soins de Séverine

Massage Californien **Doux et relaxant**

Permet de se reconnecter à son corps et de se détendre. Élimine les blocages émotionnels et permet une profonde relaxation.

Massage Zen **Lâcher prise**

Réduit le stress, l'anxiété, les angoisses et améliore la qualité du sommeil. Il apporte une profonde détente et permet un lâcher prise total.

Massage Lomi-Lomi **Hawaïen**

Combinaisons de mouvements fluides, rythmés et énergétiques. Pratiqué avec les avant-bras et les mains, il vise à libérer les tensions et à rééquilibrer l'énergie du corps.

Massage Suédois **Sportif / Deep tissue**

Apaise et détend les muscles fatigués, atténue les tensions, spasmes musculaires et crampes. Élimine les toxines, oxygène les tissus et stimule la circulation sanguine et lymphatique.

Massage dos - nuque - tête

Axé principalement sur les douleurs/tensions au niveau de la nuque/dos et trapèzes. Réduit les maux de tête. Favorise une meilleure circulation.

Massage jambes - pieds

Stimule le retour veineux et aide à lutter contre la sensation de jambes lourdes, améliore la circulation sanguine et lymphatique



Soin énergétique / magnétisme

Réharmonisation du corps et de l'esprit pour soulager les douleurs, le stress, la fatigue, les troubles émotionnels. Travail effectué à l'aide des mains ou en imposition