



HOLISTICO

MASSAGE · REIKI · COACHING

*Le massage n'est pas un luxe, c'est
un investissement pour votre santé.*

Veronica Guzman Livingston

Thérapeute holistique

+33 (0)7 67 55 64 78

veronicaguzmanlivingston@gmail.com

WWW.HOLISTICOMASSAGE.COM

Massage sportif ou relaxant

45 min - 70€ | 60 min - 80€ | 1h30 - 120€

Massage ayurvédique - Rituel à la cire chaude

60 min - 90€ | 90 min - 130€

Massage + Reiki 90 min - 110€

Évasion à Deux : Une expérience complète
de bien-être partager en couple :

- 2 massages relaxants
de 50 min/personne (consécutifs)
- Infusions/thé/café/chocolat chaud + apéritif
- En option : Méditation guidée pendant l'attente

Durée totale : 2h | Prix : 150€ pour deux

Service à domicile dans la Vallée d'Aulps,
cabinet à Morzine ou à Saint-Jean d'Aulps.

VOTRE ESPACE

MASSAGES & BIEN-ÊTRE

MASSEUSE CERTIFIÉE
SPÉCIALISTE EN BIEN-ÊTRE
& RÉCUPÉRATION SPORTIVE



HOLISTICO

MASSAGE · REIKI · COACHING

MASSAGES & BIEN-ÊTRE

Ma signature : un style unique alliant la précision du **massage sportif** (*Deep Tissue*) pour libérer les tensions musculaires en profondeur, et l'approche holistique du **massage bien-être** pour apaiser le système nerveux. Une combinaison parfaite pour une récupération complète.

MASSAGE RELAXANT & BIEN-ÊTRE

- **Pour qui** : Toute personne souhaitant évacuer le stress, se reconnecter à son corps et retrouver un profond sentiment de sérénité
- **Bienfaits** : Une réduction du stress et de l'anxiété, une amélioration de la circulation et un soulagement des tensions du quotidien
- **Mes techniques principales** : Le **chiromassage** et le **massage ayurvédique** pour libérer les tensions et harmoniser le corps et l'esprit

MASSAGE SPORTIF & RÉCUPÉRATION

- **Pour qui** : Athlètes, sportifs amateurs ou professionnels
- **Bienfaits** : Préparation à l'effort, récupération musculaire accélérée, traitement des tensions profondes, prévention des blessures
- **Ma technique principale** : *Deep Tissue* (Tissus Profonds) pour dénouer les tensions profondes, favoriser la récupération musculaire et prévenir les blessures

OFFREZ DÈS AUJOURD'HUI À VOTRE
CORPS L'ATTENTION QU'IL MÉRITE !

MASSAGE DÉTENTE ACTIVE, RÉCUPÉRATION & BIEN-ÊTRE

- **Pour qui** : les personnes actives et sédentaires qui cumulent tension physique (posture de travail, écrans) et stress mental
- **Bienfaits** : Soulage les douleurs musculaires et apaise le système nerveux
- **Mes techniques principales** : Synergie de *Deep Tissue* ciblé et de techniques apaisantes

MON APPROCHE UNIQUE

Combiner le **massage & le reiki** (60 min massage + 30 min reiki)

Cette synergie unique permet :

- De **préparer le corps** par le massage : les tensions physiques sont libérées, le mental commence à s'apaiser
- Puis de **travailler en profondeur** avec le Reiki : l'esprit est plus réceptif, l'énergie circule sans entrave pour un **bien-être global et complet**

C'est la garantie d'une **expérience concrète et transformative**, alliant la libération physique du massage aux bénéfices énergétiques du Reiki.

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI
- BONS CADEAUX DISPONIBLES