

## La Naturopathie Vitaliste au service de votre santé...

Détente et Plénitude vous sont proposées dans notre Centre de Bien-Etre et de Soins.

Sous la direction de Carine BARRIQUAND, le Centre vous dispensera des soins aux multiples bienfaits (stimulation cardio-vasculaire, élimination des toxines, relance énergétique...).

### ❖ *Les massages bien-être*

#### ✚ L'Essentiel Californien

Ce massage du corps, traditionnel en occident, doux et très cocooning ; vous apportera détente et bien-être. Il vous libèrera du stress et vous permettra de retrouver un réel équilibre et une sensation de bien être total. 60 min | 60 €

#### ✚ L'Abhyanga Indien

Ce massage Indien réalisé avec des huiles chaudes est à la fois harmonisant et stimulant. Il favorise l'élimination des toxines afin de redonner énergie et vitalité à votre corps. 60 min | 60 €

#### ✚ L'Instant Harmonie

C'est le massage qu'il vous faut selon votre besoin du moment. Chaque geste et chaque détail vous sont concoctés dans la personnalisation d'une expérience sensorielle unique. Dos, tête,... pressions, effleurages...toutes les combinaisons sont possibles pour vous procurer détente et bien-être. 30 min | 35 €  
60 min | 60 €

#### ✚ Le Spécial malaxage du dos

Ce massage est spécialement conseillé pour détendre en profondeur les muscles dorsaux, les trapèzes et la nuque. 60 min | 60 €

### ❖ *Les massages de réflexologie*

#### ✚ La Réflexologie plantaire ou palmaire (au choix)

Massage des pieds qui consiste en une stimulation des zones réflexes, entraînant ainsi la libération de l'énergie stagnante. 60 min | 60 €

#### ✚ Le Dien' Cham' facial

Massage Vietnamien de réflexologie faciale, qui contribue à la détente du système nerveux et au ressourcement énergétique. 30 min | 35 €  
60 min | 60 €

### ❖ *Les soins spécifiques*

#### ✚ Le Drainage lymphatique sensoriel non-médical

Outre son action bienfaisante (drainage des toxines, relance des liquides corporels, stimulation du système immunitaire, oxygénation des tissus), ce massage agit sur l'organisme et permet ainsi de rééquilibrer les systèmes nerveux et hormonal. 60 min | 60 €

**La Naturopathie Vitaliste au service de votre santé...**

**+ L'Enveloppement minceur**

Aux huiles essentielles, ce massage associe le drainage et le palper rouler manuel qui permet d'affiner et de dynamiser le corps, par l'élimination des toxines et des amas graisseux.

30 min | 35 €  
60 min | 60 €

**+ Séance de magnétisme**

Le magnétisme est une méthode naturelle qui repose sur la transmission d'énergie d'une personne à une autre. Cette séance vous permet de rétablir l'harmonie et de faire circuler librement toutes vos énergies.

45 min | 45 €

**+ Massage spécial femmes enceintes et bébé**

Massage spécifique adapté à la femme enceinte et au bébé : relaxation garantie.

30 min | 35 €  
60 min | 60 €

*Tous les massages dispensés sont des soins de bien être et de détente à but non thérapeutique et non médicalisé*

**❖ Les soins en Naturopathie Vitaliste**

**+ Espace Bien-Etre : Balnéo et sauna infrarouge**

Nous vous proposons de réaliser une séance de balnéo et de sauna avant le soin pour préparer votre peau au traitement proposé et optimiser les résultats. Relaxation, élimination et circulation...

Une séance balnéo ou sauna infrarouge 30 min | 22 €/pers  
Séance balnéo et sauna infrarouge 60 min | 38 €/pers

**+ Espace forme**

L'espace forme est dédié à la santé et en particulier aux maux de dos. 30 min | 30 €/pers  
Appareils spécifiques (table inversée, tapis d'acupuncture, décompression vertébrale...) 60 min | 60 €/pers

**+ Les Consultations**

Consultation 1<sup>er</sup> Rv : analyse de l'alimentation, du fonctionnement physiologique de l'organisme 2h00 min | 85 €  
afin de proposer une réforme d'hygiène (alimentaire, nerveuse, émonctorielle).

Consultation de suivi avec un soin adapté 60 min | 60 €

**+ Bilan de vitalité**

Grâce aux techniques naturopathiques et à l'échange qui s'instaure, le bilan de vitalité va révéler vos grandes caractéristiques vitales, votre tempérament, l'état de votre système digestif, .....45 min | 45 €  
la qualité de vos humeurs et la nature des déchets entreposés dans le corps,  
le ou les organes en souffrance, l'état + ou - nerveux, les mauvaises habitudes de vie.....90 min | 90 €  
A partir de ces observations, le Praticien de Santé va ajuster votre hygiène de vie en fonction de vos capacités vitales, de vos habitudes de vie...afin que vous viviez dans votre corps les merveilleux chamboulements suscités par la reprise en main de votre santé.

La Naturopathie Vitaliste au service de votre santé...



## *Nos forfaits Journées et Séjours*

### **Détente et plaisir du goût**

Mariage du bien-être et du goût avec

- Accès à l'Espace Bien-Etre (Balnéo et Sauna : 1 h) 60 € par pers
- Un repas Naturo : une autre cuisine du goût, écoresponsable, 100 % bio et/ou naturel (menu composé d'une entrée, un plat, un dessert, hors boissons).

### **Bien-être et saveurs**

Plaisirs des sens pour une journée qui allie bien-être et saveurs avec

- o Accès à l'Espace Bien-Etre (Balnéo et Sauna : 1 h)
- o Un massage bien-être ou de réflexologie (60 min) 120 € par pers
- o Un repas Naturo : une autre cuisine du goût, écoresponsable, 100 % bio et/ou naturel (menu composé d'une entrée, un plat, un dessert, hors boissons).

### **Séjours Découverte Naturo**

Découvrez l'expérience d'un séjour alliant bien-être et santé, avec soins, repas Naturo et hébergement dans un magnifique manoir au cœur du Pilat.

#### **Formule 1 journée/1 nuitée avec**

- o Accès à l'Espace Bien-Etre (Balnéo et Sauna : 1 h)
- o Un massage bien-être ou de réflexologie (60 min)
- o Un dîner Naturo : une autre cuisine du goût, écoresponsable, 100 % bio et/ou naturel (menu composé d'une entrée, un plat, un dessert, hors boissons). 160 € par pers
- o Une nuitée dans le manoir avec petits déjeuners (base chambre double)

#### **Formule 2 journée/2 nuitées avec**

- o Accès à l'Espace Bien-Etre (Balnéo et Sauna : 1 h)
- o Un massage bien-être ou de réflexologie (60 min)
- o Un bilan Vitalité de 45 minutes 260 € par pers
- o Deux dîners Naturo : une autre cuisine du goût, écoresponsable, 100 % bio et/ou naturel et sans allergènes (menu composé d'une entrée, un plat, un dessert, hors boissons).
- o Deux nuitées dans le manoir avec petits déjeuners (base chambre double)

## La Naturopathie Vitaliste au service de votre santé...

**Carine BARRIQUAND, Directrice du centre de Bien-Etre et de Soins MyNatuero**

Educatrice et praticienne de santé en Naturopathie Vitaliste, j'enseigne l'art de conserver, retrouver ou d'optimiser la santé.

Diplômée de l'Ecole DARGERE-UNIVERS, j'ai suivi l'enseignement du Biologiste P.V.MARCHESSEAU, père fondateur de la Naturopathie.

Egalement diplômée de l'Ecole alternative et de l'Institut Français de Shiatsu dirigé par michel ODOUL, je suis aussi Praticienne en Massages Bien-Etre.

**Consciente que le bien-être de chacun est indissociable de sa qualité de vie comme de son harmonie avec la société et avec l'environnement, je vous propose un programme d'hygiène vitale complet et personnalisé.**



**MyNatuero**

[www.mynatuero.fr](http://www.mynatuero.fr)

[contact@mynatuero.fr](mailto:contact@mynatuero.fr)

☺ *Précautions et informations:*

**L'accès est possible à partir de 16 ans. Réservation obligatoire pour préparer au mieux votre venue.**

**Il inclut le prêt de linge (serviettes, peignoirs, chaussons) et tisanes en libre-service.**

<p>Afin de garantir un véritable moment de détente, nous vous remercions de respecter l'environnement de calme dans l'établissement.</p> <p>L'usage de la cigarette et du téléphone portable est interdit.</p>	<p>Les durées indiquées pour les massages et les soins peuvent être augmentées ou diminuées, à votre convenance.</p> <p>Le linge remis à votre arrivée devra être restitué à votre sortie de l'établissement.</p> <p>Il est entendu que la durée des soins intègre le temps d'installation et de préparation de la salle.</p> <p>Nous vous remercions de bien vouloir réserver à l'avance vos soins.</p> <p>En cas de retard et selon le planning, nous nous réservons la possibilité de diminuer d'autant la durée de votre soin.</p> <p>En cas d'annulation de soin réservé, nous vous remercions de bien vouloir nous prévenir au moins 48 h à l'avance, sinon 30% du montant total de la réservation sera débité.</p>	<p>Veillez noter que certains équipements (sauna, certains appareils de l'espace forme) ne sont pas conseillés aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiaques, ni à celles souffrant de diabète ou d'hypertension).</p> <p>Nous vous rappelons que le port du maillot de bain est obligatoire pour le spa et le sauna et que le port de sous-vêtements est obligatoire pour les massages.</p> <p>Pour l'accès à l'espace forme, tenue de sport conseillée.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------