



ISABELLE GAVARINI
GAVARINI.ISABELLE@YAHOO.COM | TEL. 06 79 52 27 69

Relaxations

LA RELAXINÉSIE 45 €

Relaxation et remise en forme grâce aux mobilisations passives et étirements doux. Allongé au sol, habillé en y associant le massage des mains et des pieds.

La séance dure 45 minutes.

L'ESSENTIEL À L'HUILE 60 €

Relaxation profonde qui favorise la circulation énergétique et réactive le métabolisme. Il donne une sensation d'unification, d'harmonie.

La séance dure 1h15

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 50 €

Méthode qui relâche le stress et les tensions physiques et émotionnelles. Elle draine les toxines, améliore la circulation sanguine et revitalise l'organisme.

La séance dure 1h

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE 40 €

Technique basée sur la respiration, la concentration et la sensation corporelle. Elle permet la détente et la relaxation. Elle équilibre la relation Corps/Esprit en mettant à sa juste place le mental. Elle met l'accent sur l'instant présent.

La séance dure 1h

Ces techniques permettent le retour à soi.....

De se réapproprier son schéma corporel,

D'installer la détente physique, psychique et émotionnelle.

Ne s'apparentent, ni dans le contenu ni dans l'objectif, à la pratique de la masso-kinésithérapie ainsi qu'à toute pratique médicale.



Mon parcours

2006

Master en sophrologie : Ecole Caycédó (Andorre)

2006

Toucher massage : Institut Joël SAVATOFSKI (21) et adhérente à la fédération Française de massage Bien-être.

2014

Réflexologie plantaire : Formation Turquoise (31)

Les huiles végétales et essentielles sont d'origine BIO.