



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.*