TARIFS

CONSULTATION NUTRITION FONCTIONNELLE - NATUROPATHIE	70E
CONSULTATION ENFANT	60E
FLEURS DE BACH ET ELIXIRS FLORAUX Pour harmoniser vos émotions (synergie offerte)	60E
SEANCE AROMA-OLFACTIVE Les huiles essentielles au service des émotions (stick olfactif offert)	60E

TARIFS MASSAGE

DRAINAGE LYMPHATIQUE Méthode Manuela Shala

Drainage du système lymphatique de manière profonde et tonique **sur l'ensemble du corps 1H30 au lieu 1H** prévoir un créneau de 2H pour le 1ier RDV afin d'établir ensemble cure qu'il vous convient

140E

pour 1H30

LYMPHOMODELAGE MANUELA SHALA

(MODELAGE PAR ZONE exclusivité sur Rennes)

Massage tonique drainant ET remodelant pour une action profonde sur le relâchement cutané, cellulite, tissus adipeux ... qui s'effectue **par zone** pour cibler une problématique 1H zone au choix

120E

TURBINADA soins amincissant par excellence sur l'ensemble du corps

Fondé par Véronique Grassaud, le massage Turbinada, originaire du Brésil, est un massage amincissant et stimulant qui s'effectue **sur l'ensemble du corps.** Plus de 12 manœuvres manuelles et utilisation d'un rouleau slimroll et des ventouses.

Soin 1H15 prévoir un créneau 1H30

120E

EBOOK " bouge ta lymphe" conseils nutritions, détox, auto-massage, suppléments .... offert pour tout massage

TARIFS MASSAGE

DRAINAGE LYMPHATIQUE
Méthode Emile VODDER

Vodder est l'initiateur du drainage lymphatique Méthode très lente et en surface pour un travail en douceur sur le sysème lymphatique uniquement.

Ensemble du corps 1H 30

90E

DIVIN FACE MASSAGE DRAINANT LIFTANT DU VISAGE (exclusif sur Rennes et alentours)

Le **Divin Face** est un massage spécifique de 50 minutes qui traite le visage, le cou et le décolleté.

Les manœuvres spécifiques de drainage et de modelage "Lympho-Modelant" conçues par Manuela Shala redonne un véritable coup d'éclat et jeunesse. Cette technique de soin esthétique est destinée à revitaliser la peau du visage, à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et à redéfinir les contours du visage. Ce type de massage combine des mouvements spécifiques pour drainer les toxines, réduire les poches et les cernes et tonifier les muscles faciaux.

Option photobiomodulation + 30 minutes à 15E

90E
au lieu 120E
tarif habituel

OFFRE DÉCOUVERTE
1ier SEANCE

TARIFS MASSAGE

MADEROTHERAPIE 1H zone au choix Massage originaire de Colombie qui consiste à modeler le corps à l'aide d'outils en bois pour réduire la cellulite, tonifier la peau , système circulatoire ...50% outils en bois et 50% manœuvres manuelle drainantes sur une zone au choix	80E
MADEROTHERAPIE Ventre + jambes 1H45	140E
MADEROTHERAPIE Jambes et bras 1H30	120E

Ces massages ne sont pas thérapeutiques

CURES MASSAGE

✨ Pour une réelle efficacité, je recommande une cure de minimum 5 séances, idéalement jusqu'à 10, à un rythme régulier. C'est cette constance qui permet d'ancrer les bienfaits dans le temps et d'agir en profondeur. Au sein d'une cure il est possible de moduler le type de massage selon vos besoins.

CURE DRAINAGE LYMPHATIQUE Méthode Manuela Shala

CURE 5 séances de 1H30 + Ebook	600E au lieu 700E
CURE 10 séances + Ebook conseils	1200E au lieu 1400E

CURE LYMPHOMODELAGE Manuela Shala (ZONE AU CHOIX séance 1H)

DEMI CURE 5 séances de 1H	500E au lieu 600
CURE COMPLETE 10 séances de 1H	990E au lieu 1200E
Option: Photobiomodulation 30 minutes supplémentaire par séance (relâchement cutané, soutien mitochondries ... offre à 10E / séances au lieu 25E	100E au lieu 250E

CURES MASSAGE

✨ Pour une réelle efficacité, je recommande une cure de minimum 5 séances, idéalement jusqu'à 10, à un rythme régulier. C'est cette constance qui permet d'ancrer les bienfaits dans le temps et d'agir en profondeur. Au sein d'une cure il est possible de moduler le type de massage selon vos besoins.

CURE TURBINADA CORPS ENTIER DRAINANT - MODELANT - DETENTE MUSCULAIRE

DEMI CURE 5 séances de 1H	500E au lieu 600
CURE COMPLETE 10 séances de 1H	990E au lieu 1200E

CURES MASSAGE

CURE MADEROTHERAPIE **DEMI CURE 5 séances de 1H (zone modulable)**	300E au lieu 400
CURE COMPLETE 10 séances de 1h (zone au choix)	990E au lieu 1200E

PHOTOBIOMODULATION

PHOTOBIOMODULATION

✨ Boostez votre séance massage avec la photobiomodulation ! ✨

✔ Boost énergétique → Augmente la production d'ATP, améliorant la vitalité et la récupération.
✔ Réduction de l'inflammation → Inhibe les cytokines pro-inflammatoires et favorise la régénération cellulaire
✔ Effet anti-âge → Favorise la synthèse de collagène et atténue le relâchement cutané.
✔ Action sur les imperfections → Le mode bleu cible les bactéries responsables des inflammations cutanées.
🔥 Offre découverte : 15€ au lieu de 30€ pour 30 minutes ! 🔥
Séance de 30 minutes avec dôme sur une zone ciblée

SEANCE OFFERTE pour les programme " bien dans son corps et sa tête"

25E

QUELS MASSAGES CHOISIR ?

Pour votre premier RDV pour un massage drainants et/ou modelant, je prends déjà le temps de vous écouter afin de **vous orienter vers le type de méthode qui vous correspondra le mieux et cela peut aussi évoluer de séance en séance selon vos ressentis, besoins, résultats ... Il s'agit de prestations en sur-mesure,** si bien qu'il n'est pas obligatoire de choisir un soin spécifique lors de la prise de rendez-vous.

Je prends en compte vos objectifs, la qualité de votre peau, votre état d'être, ressentis ... pour des soins qui vous correspondent.

🎁 **Vous recevez gratuitement un guide " bouge ta lymphe" avec des conseils globaux (alimentation, détox, respiration, auto massage)** pour activer votre système lymphatique et optimiser la cure.

Pour aller plus loin, lever d'éventuels blocages fonctionnels ... retrouver mon programme alliant mon expertise en santé fonctionnelle et massages drainants

AVANT DE PRENDRE RDV

CONTRE INDICATIONS

- Maladie de peau : eczéma, psoriasis …
- Maladie infectieuse
- Maladie cardiaque ou rénale
- Thrombose ou phlébite récente (moins de 3 mois)
- Tumeur
- Troubles de la thyroïde
- Asthme sévère
- Grossesse 3 premiers mois (pas de contre indication mais sous accord médical)
- Maladie auto immune/polyarthrite…(mais possible hors poussée inflammatoire)
- Tout processus inflammatoire/bactérien/infectieux = contre indication exclusive
- En post opératoire: avec avis du médecin traitant

POUR PRÉPARER VOTRE RDV

🍽️Eviter de prendre un repas trop copieux 1H avant le massage

⏳Prévoir un facilement 15 à 30 minutes en plus du temps du massage lors 1ier RDV

🩲Être en maillot de bain 2 pièces ou en sous-vêtements qui ne craignent pas l’huile

⚠️Utilisez un soutien gorge qui se dégrafe

PETITS CONSEILS :

Pour optimiser les résultats, il est recommandé d'envisager plusieurs massages de façon rapprochée.
Bien entendu votre hygiène de vie, gestion du stress, taux de cortisol transit ... influence l'efficacité des massages c'est pourquoi j'ai créer le programme " bien dans mon corps et ma tête "

Voici ce que je recommande:

de 20 à 45 ans : au moins 5 séances. Ne laissez pas + d'une semaine à 10 jours entre chaque séance. Vous pouvez vous faire masser plusieurs fois par semaine sans problème, il n'y a pas de danger.

En période de pré-ménopause et ménopause, votre métabolisme ralenti, il s'adapte doucement ...les effets des soins peuvent mettre un peu plus de temps à se faire sentir, c'est pourquoi je recommande entre 5 et 10 séances.

En aucun cas il ne s'agit de massages thérapeutiques ! En cas de problème de santé grave, contactez votre médecin traitant.

PROGRAMME BIEN DANS MON CORPS ET MA TÊTE

"**Bien dans ma tête et bien dans mon corps**" :
Une approche complète pour votre bien-être

Et si vous pouviez enfin trouver l'équilibre entre votre corps et votre esprit ?

🌿 *Bien dans ma tête et bien dans mon corps est un programme pensé pour vous accompagner pas à pas vers un bien-être profond et durable. Grâce à une approche holistique et personnalisée, il rééquilibre votre métabolisme, optimise votre énergie et agit sur votre équilibre physiologique.*

Parce que votre santé mérite une prise en charge globale qui prend soin de vous de l'intérieur comme de l'extérieur, ce programme vous aide à instaurer des habitudes adaptées à vos besoins, pour un mieux-être au quotidien et des résultats visibles et durables.

Programme

Ce que je vous propose :

🎯 Un accompagnement global, qui réunit écoute, expertise et bienveillance, pour vous aider à comprendre votre corps et à l'accompagner avec douceur et efficacité.

Un suivi structure

- **1 séance bilan approfondie** pour évaluer vos besoins, vos habitudes et fixer vos objectifs.
- **3 rendez-vous mensuels** pour suivre vos progrès et ajuster le programme en fonction de vos résultats.
- **Echanges WhatsApp** en semaines en cas de questions

Des soins d'exceptions

- Une **cure de 5 séances de drainage lymphatique corps entier (1h30)** pour soutenir votre détoxification naturelle, relancer votre énergie et alléger les tensions.
- **5 séances de massages au choix :**

-Visage Divin Face pour une détente profonde et un effet liftant/drainant du visage
-Maderothérapie ou lymphomodelage ciblé (jambes, ventre ou bras) selon vos besoins spécifiques. **Les séances de massage sont à définir ensemble selon les besoins.**

Un programme adapté à vos besoins

📖 Des e-books ressources pour vous accompagner à chaque étape.

🌱 Un programme nutritionnel individualisé, qui évolue avec vous, incluant :

- Des **conseils en nutrition fonctionnelle adaptative** (conseils en alimentation, santé environnementale).
- Des **outils pour la gestion des émotions et du stress** car votre bien-être mental fait partie intégrante de votre équilibre.
- Une **supplémentation ciblée** (nutraceutiques, aromathérapie, phytothérapie) adaptée à vos besoins uniques.

Parce que votre bien-être et votre santé se cultive chaque jour travaillons ensemble pour votre épanouissement et votre rayonnement intérieur !

Appelez moi pour en savoir plus

0788769114 | naturellasnate@gmail.com

POURQUOI CHOISIR

"Bien dans ma tête et bien dans mon corps" ?

Contrairement aux cures classiques en institut, ce programme associe :

✓ Mon **expertise en santé fonctionnelle intégrative**, pour agir en profondeur sur les causes de vos déséquilibres et de façon personnalisé. Pour agir durablement sur votre routine alimentaire comme vos habitudes de vie et en sélectionnant une supplémentation qui VOUS correspond

✓ Des **soins manuels d'exception**, comme le drainage lymphatique Manuela Shala ou encore le divin face ou la madérothérapie, la méthode turbinate ... des soins à personnaliser selon vos ressentis, objectifs santé et esthétiques et pour un effet immédiat IN and OUT sur votre silhouette, votre peau et votre énergie.

✓ Une **approche globale et individualisé** qui prend en compte chaque aspect de votre santé : physique, environnemental, mentale et émotionnelle et toute mon expertise depuis plus de 15 ans dans la santé.

TARIFS & OPTIONS : INVESTISSEZ DANS VOTRE BIEN-ÊTRE DURABLE

Je vous propose deux formats adaptés à vos besoins et vos disponibilités !

Option 1 : Programme complet sur 4 mois environs

✨ Tarif : 1200€ (au lieu de 1700€)

- Ce format donne à votre corps et à votre esprit le temps nécessaire pour intégrer des changements profonds et durables.

- Il permet un suivi structuré, des soins ciblés et une évolution progressive de votre programme personnalisé en fonction de vos résultats.

- Il comprend 4 RDV en nutrition fonctionnelle Valeur 280E

+ 5 séances de drainages lymphatique 1H30 Valeur 700E
+ 5 séances de massages au choix (Turbinada, lymphomodelage ou madéro) Valeur 600E
+ échanges Whatsapp

🎁+ 5 séances de 30 minutes photobiomodulation offert Valeur 125E

TARIFS & OPTIONS : INVESTISSEZ DANS VOTRE BIEN-ÊTRE DURABLE

Je vous propose deux formats adaptés à vos besoins et vos disponibilités !

Option 2 : Format découverte sur 2 mois
✨ Tarif : 780 € (au lieu de 1005E)

- Ce format plus court est parfait pour découvrir les bienfaits de l'approche globale.
- Il permet de bénéficier de cette synergie incroyable en massages drainants et nutrition fonctionnelle !

Il comprend :

- 2 RDV en nutrition fonctionnelle

Valeur 140E

+ 1 drainage lymphatique de 1H30
Valeur 140E

+ 5 séances de massages au choix
Valeur 600E

+ échanges Whatsapp Valeur du temps et de la disponibilité c'est précieux !

🎁+ 5 séances de 30 minutes photobiomodulation offert Valeur125E

Paiement en plusieurs fois possible

Ils en parlent ...

💬 "Je n’ai jamais autant ressenti les bienfaits d’un suivi aussi complet. Après seulement 2 mois, je me sens transformée : plus légère dans mon corps, mes vergetures qui me complexaient tant ont nettement diminuées et cela se voit (mon mari a vu la net différence ainsi que ma sœur) et je me sens vraiment bien." – Claire, 37 ans.

💭 “ Je n’arrivais plus à perdre du poids après la ménopause, mes nuits étaient devenu un cauchemars à cause des bouffées de chaleurs ...en 5 mois j’ai perdu 6Kg progressivement, retrouver des nuits réparatrices, perdu 4 cm de tour de cuisse et 7cm de tour de taille. Marjorie s’adapte vraiment à nous, à l’écoute et très douce, merci. Je perdu au moins 1 à 2 tailles et je n’ai pas repris ensuite et surtout plus d’énergie ! “ Caroline 55 ans

👉 Prête à transformer votre bien-être ? Prenez rendez-vous dès aujourd’hui pour un bilan personnalisé et découvrez tout ce que ce programme peut vous apporter.

☎️ Contactez moi directement pour plus d’informations.