

# Cap sur le Bien être

**Marie Perez, Myriam Blanck, Marie Paule Meyer, Christine Tschupp, intervenantes extérieures expérimentées, vous invitent à découvrir plusieurs formules à l'Espace Forme**

## Séances Individuelles

40 minutes à 1 Heure

Entre 16H et 20H (voir programme page suivante)

### † Techniques proposées

**Nuad Thaï** : signifie massage dans le sens de pétrir en langue Thaï. Il est le fruit de connaissances ancestrales de santé qui trouvent leurs racines au cœur d'anciennes civilisations et s'est affiné en Thaïlande. Il repose par ailleurs sur les fondements de la médecine chinoise. Son objectif est de maintenir une circulation harmonieuse de l'énergie vitale ainsi que la tranquillité de l'esprit.

Les techniques employées sont des pressions exercées sur l'ensemble du corps avec les pouces ; les paumes ; le tranchant des mains ; les coudes et les pieds. Ce sont par ailleurs des étirements ; des mobilisations articulaires ; du « martelage » ; foulage ; des balancements etc... "

**Coréen**, technique de relaxation par le mouvement. Basé sur des vibrations, des étirements, des pressions, des mobilisations articulaires, il procure une sensation immédiate de bien être. Se pratique au sol, en tenue souple.

**Californien**, un modelage du corps très doux et englobant qui permet une harmonisation totale du corps et de l'esprit.

**Energétique**, un modelage harmonisant et favorisant la décontraction musculaire (dos et nuque)

**Modelage plantaire**, par de simples pressions sur et sous le pied, il permet de rééquilibrer tout l'organisme et est préventif en matière de santé bien être.

**Do In**, une technique d'auto massage accessible à tous, qui par un enchaînement de mouvement, améliore la circulation des énergies et procure dynamisme (30min)

**Cocooning**, massage du corps aux huiles essentielles neutres ou à l'amande douce

## Cap sur la Restauration

**Déjeuner ou Dîner au Restaurant Gourmet ou Terroir**

**Uniquement sur réservation à la réception**

**Hôtel Restaurant du Faudé**

**28 rue du Général Dufieux - 68650 LAPOUTROIE**

**À 33(0) 3 89 47 50 35 - \* [info@faude.com](mailto:info@faude.com)**

Conditions et programme

Hiver 2010

Voir page suivante

è

