

# SOINS ET MASSAGES

[RESERVER UNE SEANCE](#)

## Espace bien-être Haha Zen

- Quand: Tous les jours de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00.
- Où: Rue Royale 37, 5630 Silenrieux.

Je prodigue également mes services à l'espace Diet à rue des Goutteaux 19 à 6032 Mont-sur- Marchienne tous les premiers et 3ème lundis du mois de 9h00 à 15h30.

Je travaille avec la gamme de produits **Altearah**.

Ce sont des produits cosmétiques biologiques qui travaillent au niveau énergétique, psycho-émotionnel et physique agrémentés par la chromathérapie (couleurs), l'olfactothérapie (odorat) et l'aromathérapie.

La gamme est composée de 14 couleurs qui sont 14 synergies d'huiles essentielles bio aux bienfaits spécifiques.



### Chèque-cadeau

Le chèque-cadeau est un merveilleux présent pour prendre soin de nos proches en leur offrant un moment de détente et de bien-être

**Découvrez sur les pages suivantes mes différents soins.**



### **Color Test**

*Durée : 30 minutes – Prix : 15 euros*

- Ces tirages de couleurs, personnalisés et instantanés, permettent de connaître vos besoins du moment, profond, de soutien et objectif.
- La gamme Altearah est 100% bio et travaille aussi bien au niveau énergétique que physique et émotionnel.



### **Massage Signature Emerald – Oxygène et Liberté**

*Durée : 1h15 – Prix : 75 euros*

- Ce massage permet de revenir en soi, de s'oxygéner mentalement, de régénérer son énergie sur une rythmique/gestuelle lente, relaxante et structurante.
- Ce massage s'inspire du massage Lemniscate, de son mouvement en huit et de ses étirements circulaires.
- Il permet de travailler en profondeur des actions spécifiques, et de façon plus ciblée sur les systèmes physiologiques, émotionnels et énergétiques.



### **Soin Energie express**

*Durée : 35 minutes – Prix : 35 euros*

- Ce soin permet de booster son énergie vitale et, par ses effets, se sentir à nouveau efficace et dynamique.
- Il entre aisément dans un emploi du temps chargé.
- La couleur rouge vous rend disponible à l'instant présent, vous met en mouvement et en action.



### **Soin Himalayen aux pochons de sel**

*Durée : 1h00 – Prix : 75 euros*

- Ce soin permet de maintenir une vitalité physique et morale à son point culminant.
- Il aide l'organisme et le système nerveux en période hivernale à ne pas puiser dans les ressources profondes afin de ne pas créer un décalage entre nos besoins et notre état physique global.
- Alliant les bienfaits du sel de l'Himalaya, des couleurs et de l'aromathérapie.
- La période idéale et la plus bénéfique s'étend du mois d'octobre au mois de mars.



### **Soin Oxygène**

*Durée : 1h00 – Prix : 65 euros*

- Ce soin permet de respirer, de retrouver son espace vital. Idéalement conseillé lors d'un état de saturation ou d'oppression.
- Il permet de faire une pause pour soi, et uniquement pour soi, de définir ses priorités, de retrouver les sens et de soutenir l'immunité des voies respiratoires.

### **Soin Réflexologie abdominale**

*Durée : 1h00 – Prix : 85 euros et en cure de 3 séances 210 euros*



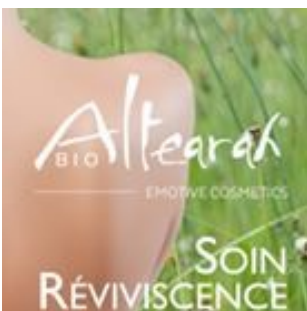
- Ce soin permet de débloquer et ainsi stimuler les organes par la réflexologie couleur. Il aide également à l'élimination des bourrelets disgracieux.
- Le ventre est une zone clé extrêmement importante pour mincir. D'une part, il gère la digestion et l'élimination, mais il enregistre également toutes nos mémoires émotionnelles.
- Le soin de réflexologie abdominale est donc très important et devra être répété sur plusieurs séances afin d'optimiser le métabolisme et favoriser le déstockage des graisses.
- Ce soin a un impact localisé sur le ventre et les hanches mais également sur un plan global.



### **Soin Minceur**

*Durée : 1h00 à 1h15 – Prix : 80 euros et en cure de 3 séances 195 euros*

- Ce soin permet d'augmenter les échanges tissulaires, de défibroser, de drainer afin de réduire la cellulite et de remodeler la silhouette.
- Le résultat escompté est simple et ce soin peut se prodiguer en une seule séance ou s'insérer dans un programme de cure anti-capitons.



### **Soin Reviviscence – Energie de printemps**

*Durée : entre 1h00 à 1h15 – Prix : 75 euros et en cure de 3 séances 180 euros*

- Ce soin permet de nettoyer et de purifier son corps, d'envisager de nouvelles perspectives avec optimisme, dynamisme et sérénité.
- En cure, vous bénéficierez d'un processus détox complet accompagné d'une nouvelle oxygénation physique et mentale.



### Soin des Mains

Durée : 30 minutes – Prix : 35 euros

- Ce soin permet de redonner éclat, souplesse et douceur à l'épiderme des mains. Il fortifie, et de fait, répare les ongles.
- En plus de rendre vos mains belles et hydratées, ce soin améliore également la circulation de l'énergie dans la sphère respiratoire et cardiaque. Il est très relaxant et équilibrant.



### Soin Légèreté

Durée : 1h00 – Prix : 65 euros

- Ce soin permet de retrouver des jambes légères, d'ancrer son énergie et d'en assurer une bonne circulation. Il aide également à calmer l'activité mentale et retrouver la conscience de son corps.
- Le résultat apporte beauté des pieds et des jambes grâce aux actions d'exfoliation, de nutrition et d'hydratation de l'épiderme.
- Les saisons privilégiées pour ce soin sont le printemps et l'été.



### Soin Anti-stress

Durée : environ 1h15 – Prix : 75 euros

- Ce soin permet d'éliminer le stress en ayant une réponse totalement appropriée aux circonstances et au moment.
- Ce soin a une dimension très personnelle afin de définir les origines et l'ampleur du stress.



### Soin Vitalité

Durée : 1h00 – Prix : 65 euros

- Ce soin permet de relancer la circulation de l'énergie dans le corps.
- Il met l'accent sur la couleur Rouge et va dynamiser toute la fonction énergétique dans le corps, mettre au présent et rendre actif et dynamique.
- Ce soin est tonique.

### Soin Nuit sereine

Durée : 1h00 à 1h30 – Prix : 80 euros



- Ce soin permet de favoriser l'endormissement et de procurer un sommeil réparateur.
- Il aide l'organisme à retrouver et respecter les besoins et les rythmes biologiques.
- Pour cela, il s'aide des couleurs Orange et Turquoise qui favorisent une détente émotionnelle et relaxent le mental pour permettre un lâcher-prise.

### **Gommage au Sel de l'Himalaya**

Ce gommage au sel de l'Himalaya permet 5 actions : Exfoliation, Détoxination, Nutrition, Minéralisation et 5 émotions couleur énergie.

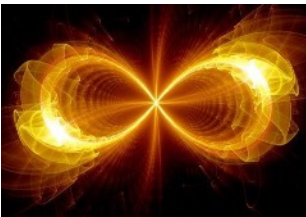


Donc, 5 couleurs et 3 soins personnalisables :

- Gommage seul avec séquence olfactive  
*Durée : 40 minutes – Prix : 45 euros*
- Soin complet avec olfactothérapie, gommage et massage  
*Durée : 90 minutes – Prix : 85 euros*
- Gommage et enveloppement détox  
*Durée : 90 minutes – Prix : 85 euros*

### **Massage Lemniscate et polarités**

*Durée : 1h00 – Prix : 65 euros*



- Tant les mouvements des liquides se trouvant dans notre corps que les respirations subtiles s'accomplissent en 8.
- Le massage en Lemniscate sur l'entièreté du corps, est un massage typique utilisant un mouvement en forme de 8 (ou signe de l'infini). Ce mouvement est fluide, rythmé et continu.
- Il a donc comme utilité de rééquilibrer, dans son ensemble, tous les organes et systèmes de notre corps.
- Il a la spécificité, via son rythme employé, d'agir en résonance et en parallèle au corps physique, sur les corps subtils et l'intérieur de notre être profond, reliant ainsi tous les plans énergétiques de l'organisme et, par cette voie, favoriser la libre circulation de l'énergie de vie.
- Ce massage s'adresse à toutes et tous, sans aucune contre-indication. Nous le conseillerons toutefois plus spécifiquement aux personnes souffrant d'un vague à l'âme, de dépression, voire de non acceptation de soi.

### **Massage aux pierres chaudes**

*Durée : 1h00 – Prix : 65 euros*



- Ce soin relaxant permet de soulager les tensions musculaires ou nerveuses, d'apporter une détente du corps et de l'esprit, d'aider à éliminer les toxines et de dynamiser le flux d'énergie vitale, d'offrir un voyage sensoriel, ...





### **Massage au bambou**

*Durée : 1h00 – Prix : 65 euros*

- Ce massage est idéal pour dénouer les tensions musculaires, dynamiser la circulation sanguine et assouplir les tissus.
- Les tensions sont dispersées, les énergies sont libérées, le corps est assoupli.



### **Massage du dos**

*Durée : 30 minutes – Prix : 30 euros*

- Le massage du dos permet d'atteindre une totale relaxation, de relâcher les tensions musculaires au niveau du dos mais aussi au niveau des épaules et détend, par conséquent, le corps tout entier.



### **Massage crânien**

*Durée : 15 minutes – Prix : 15 euros*

- Ce massage permet de libérer les tensions, d'améliorer la qualité du sommeil, de soulager les maux de tête et les douleurs ophtalmiques, favorise la concentration, ...