



En complément de votre cure, **la Maison du Jeûne** vous propose en option des soins adaptés et très appréciés pour leurs effets synergiques sur l'organisme. Tous les soins sont proposés à la séance suivant vos envies et vos objectifs personnel.

Tarifs et descriptions des soins proposés

Sous réserve de disponibilité des intervenants(es) et suivant saisons.

1. Irrigation du côlon90€ la séance (Hiver 2017)
2. Traitement Anti-Céllulite Cellu M650€ la séance ou forfait 5 séances 200€
3. Massage Ayurvédique55mn - 60€
4. Massage aux Huiles essentielles.....55mn - 60€
5. Réflexologie plantaire..... 55 mn - 60€
6. Kobido lifting japonais.....55 mn - 60€
7. Drainage lymphatique manuel - DLM55 mn -60€
8. Enveloppement aux HE (Thermosudation).....40€ la séance
9. Massage Shiatsu & Chi Nei Tsang55mn - 60€
10. Massage énergétique chinois (Tuina).....55mn - 60€
11. Massage Californien.....55mn - 60€

D'autres soins peuvent aussi vous être proposés.....55mn - 60€

Les Praticiens :

- . **Jean-Pascal David** : Irrigation du côlon
- . **Gisèle Pastore** : Soins Ayurvédique, Cellu M6, Kobido, Enveloppement, DLM...
- . **Stéphanie Izarm** : Soins Ayurvédique, énergétique chinois, Cellu M6...
- . **Monique Carrier** : Massage Shiatsu, Chi Nei Tsang
- . **Claudie Jolais** : Massage aux huiles essentielles, bol chantants, californien, réflexologie plantaire...
- . **Martine Fajardo** : Massage Californien, réflexologie plantaire

Tous les soins proposés sont pratiqués par des professionnels certifiés.

Présentation de quelques soins

Irrigation du côlon

L'irrigation du côlon (hydrothérapie du côlon) est une mesure d'hygiène et de prévention, moyen d'investigation, c'est une méthode douce, contrôlée et approfondie, de nettoyage du gros intestin.

L'irrigation colonique est une véritable toilette intégrale avec de l'eau envoyée dans le côlon au moyen d'un appareil. L'eau est introduite dans le côlon par le rectum grâce à une canule à deux circuits qui lui permet d'entrer et de sortir sans que la personne ait à bouger.

Elle est particulièrement recommandée pendant une cure de détox comme le jeûne ou la mono diète et peut remplacer la purge.



Traitement anti cellulite –Cellu M6 (Palper Rouler)



La cellulite, personne n'y échappe, ou presque...Elle touche 90 % des femmes pas moins ! En plus, ce n'est pas forcément une question de poids : dans 1/3 des cas, la peau d'orange touche aussi les minces. Pour éliminer les capitons, il faut agir sur tous les plans. Alimentation équilibrée, activité sportive régulière et massage adapté (**palper rouler Cellu M6**) restent les meilleures armes pour déloger une cellulite incrustée. Resculpter, raffermir, lisser, déstocker... Le Cellu M6 et son Lipomassage s'attaque aux graisses résistantes aux régimes et à l'exercice physique. Les résultats sont là dès la première séance et augmentent au fil des séances.

En complément de votre cure et d'une légère activité physique, le Cellu M6 vous promets des **résultats garantis et visuel immédiats.**

Drainage lymphatique manuel (DLM)



Le drainage lymphatique manuel (DLM) est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire. La lymphe, qui circule dans le corps grâce aux contractions pulsées des muscles et des vaisseaux sanguins, draine les toxines et les débris cellulaires. Des ganglions situés le long des vaisseaux lymphatiques, en particulier aux plis de l'aîne, sous les aisselles et de chaque côté du cou, permettent d'épurer la lymphe avant qu'elle soit redirigée vers le système sanguin par l'intermédiaire des veines.

La douceur de ce massage peut parfois surprendre le patient qui a l'impression de « ne pas être touché ». Mais après quelques séances, il est vite convaincu de la subtilité de la technique et surtout de ses résultats. Ce massage s'accompagne d'une incroyable sensation de légèreté de corps et d'esprit. La plupart du temps, le patient a envie d'uriner, preuve que la circulation lymphatique a été stimulée et que les toxines s'évacuent.

Il est tout indiqué en cas de problèmes circulatoires, de tissus congestionnés, il lutte contre l'insuffisance veineuse chronique de retour des membres inférieurs (jambes lourdes), il tonifie les intestins, favorise la relaxation, fortifie le système immunitaire et intervient sur la rétention d'eau.

Massage Ayurvédique



Massage Abyangha indien à l'huile tiède. Il invite au lâcher prise total, il dénoue les tensions, évacue le stress, redonne du tonus et débloque les énergies du dos. Se laisser voyager, bercer par le rythme des mouvements lents et doux qui pénètrent la peau en profondeur, en cadence avec une musique douce et envoûtante venue des contrées de l'Inde, mêlée aux délicieuses odeurs d'une huile onctueuse: une invitation au plaisir des sens. Un massage par excellence !

Massage aux huiles essentielles



Le soin bien-être aux huiles essentielles est un massage général qui allie fermeté et douceur, selon les besoins. Il a pour but de procurer une grande détente musculaire en relâchant et décontractant les tensions du corps.

Fluide et unifiant, ce massage favorise une relaxation profonde. Le massage bien-être est un moyen très efficace pour profiter des bienfaits de certaines huiles essentielles et de leurs vertus thérapeutiques, elles seront toujours associées avec une huile végétale de base.

Kobido Lifting Japonais (visage)



Antirides naturel inspiré d'un rituel ancestral japonais, issu du "Amma" ancêtre du shiatsu, modelage facial, le Kobido stimule l'ensemble de la circulation énergétique du visage et du cou. Véritable lifting naturel du visage, sa pratique permet de prolonger ou de retrouver la jeunesse du visage, des muscles souples et toniques, une peau purifiée au teint éclatant. Il libère votre visage des tensions favorisant la formation des rides. Il contribue à l'amélioration du sommeil, la diminution du stress et des multiples symptômes en découlant..

Réflexologie plantaire

Le pied, divisé en zones réflexes, est la représentation miniaturisée du corps humain. L'art de la réflexologie plantaire consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones afin de déclencher des réactions salutaires pour l'organisme.



Thermosudation (Enveloppement aux huiles essentielles)

La thermosudation (ou enveloppement aux HE) consiste à faire transpirer la personne pour agir sur la rétention d'eau, la rétention de graisse et l'élimination des toxines. Réalisé à l'aide d'une couverture chauffante et d'huiles essentielles connues pour leurs vertus drainantes mais aussi amincissantes. Cette sudation purifie le corps en profondeur et évacue les graisses, les toxines et une bonne quantité d'eau. La thermosudation est une **solution minceur** conseillée aux personnes qui ont des problèmes de **cellulite et d'excès de graisse**.

Ce soin va optimiser les soins suivants du protocole en :

- . Augmentant des échanges cellulaires.
- . Favorisant la sudation.
- . Favorisant la perte en calories.
- . Favorisant l'élimination des toxines.
- . Permet également relaxation et détente



Shiatsu



Le shiatsu, technique codifiée par les japonais, est basé sur les principes de la médecine chinoise. Par des pressions (avec les mains, doigts, genoux, coudes) sur tout le corps, sur les méridiens d'acupuncture et sur les zones réflexes, le shiatsu vise à rétablir une circulation énergétique harmonieuse et équilibrée, et permet d'entretenir ou de retrouver un état de santé « naturel ».

Le shiatsu se pratique au sol ou sur une table de massage, habillé confortablement de vêtements amples.

Les effets de cette technique sont tout d'abord du bien être, par la détente profonde qu'il procure. Il agit aussi sur la qualité du sommeil, de la digestion, la gestion du stress, les douleurs de cou ou du dos.

L'essentiel étant de rétablir la circulation énergétique, le corps sait ensuite utiliser cette énergie libérée au mieux pour lui. Il s'agit essentiellement d'un travail global, qui permet de se réapproprier une conscience globale du corps.

Massage énergétique chinois



Le massage énergétique chinois, également appelé TUINA, est une part de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il consiste en manœuvres profondes appliquées sur les différentes parties du corps pour faire circuler l'énergie et le sang, débloquer les stagnations et entretenir la vitalité.

Les manœuvres s'adressent tant aux tissus physiques comme les muscles, les articulations, les organes qu'au système énergétique composé des méridiens et points d'énergie.

Massage Californien



Bien différemment du massage classique, **le massage californien** (modelage californien) prend en compte l'Être dans ses 3 dimensions (physique, émotionnelle et psychique). La qualité du toucher, doux et relaxant, fait de pressions glissées, d'effleurages lents, fluides et harmonieux, amène naturellement à un éveil de la sensibilité. Le massé parvient alors à se reconnecter avec les parties endormies de son corps, à découvrir une émotion ou une sensation derrière une tension ressentie, ou cachée.