




## Séverine Spiandore

Formée en massage bien-être, je suis praticienne en technique de toucher. Cette technique s'appuie sur la relation d'aide par le toucher® Membre FFMBE

## Contact

 0699249304

 [@lesmainsaucoeur](https://www.instagram.com/lesmainsaucoeur)

 [www.facebook.com/lesmainsaucoeur/](https://www.facebook.com/lesmainsaucoeur/)

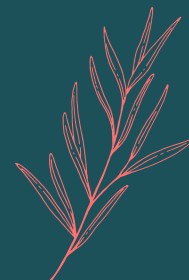
 [lesmainsaucoeur@gmail.com](mailto:lesmainsaucoeur@gmail.com)

 19 route de Prades 07200 Mercuer



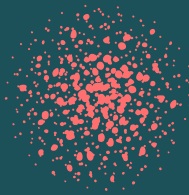
## LES MAINS AU CŒUR

Prendre soin de son corps,  
Calmer son Esprit  
et Soigner son Ame





## LES MAINS AU CŒUR



Mon but est de vous offrir un moment de (re)connexion à vous même.

### LE CADRE



Massage sur table ou sur futon selon la place et vos besoins. Massage en extérieur si le lieu et le temps le permet.

Lors du premier échange nous discuterons de votre santé et allergies, afin d'éviter toutes contre indications. Nos échanges sont confidentiels.

Le massage bien être ne se substitue pas à un traitement médical ou thérapeutique.



Paiement espèces, ou chèque

Vos avis



# Les massages

## Californien

1h / 60€

Massage de relaxation et de détente. Il amène à un état profond de relaxation. Ce massage permet une reconnexion au corps, il apporte un sentiment de sécurité, de prise en charge par son effet enveloppant.

## Shirochampi

1h / 50€

Massage indien de la tête.

Recevez un massage assis de la tête, des trapèzes et des bras afin de retrouver une sensation de calme et d'apaisement. Idéal pour les personnes ayant des postures répétitives, une accumulation de stress.

## Losange

35mns/ 35€

Massage des pieds, des mains et de la tête. Ces trois parties du corps sont des points énergétiques. Ils sont sans cesse sollicités et peuvent être porteurs de micro tensions.

## Tension spécifique

1h/ 65€

Ce massage se concentre sur 2 zones de tensions (haut et bas du corps). Le but est de modifier cet état de tension grâce à diverses techniques de massage comme le shiatsu, la relaxation coréenne, la réflexologie plantaire.

## Personnalisé

1h/ 65€

Après un échange verbal pour cibler vos besoins, Choix de plusieurs techniques de massage et d'huiles essentielles.