

# L'ARBRE ETOILE À L'HOTEL LA DESIRADE

*Relaxation Évolutive et Expressive*

*Relaxation par le Toucher-Détente*

Quels meilleurs moments que les vacances pour prendre soin de soi ? Quel lieu plus beau que Belle-Île-en-Mer pour rencontrer sa propre beauté ? Quel établissement plus chaleureux que La Désirade pour lâcher ses tensions ?



**Pour Qui ?** Tous publics. Adultes, enfants, personnes âgées, femmes enceintes, personnes souffrant ou non d'un handicap, en individuel ou en groupe.

**Par qui ?** Myriam Bierjon, relaxologue certifiée de l'Ecole ISTHME, membre de la Fédération Internationale de Relaxologie. Formatrice en toucher-détente. Propose aussi des promenades-relaxations.

Ainsi, depuis trois ans, l'hôtel La Désirade et L'Arbre Etoilé s'associent pour vous offrir de nouvelles plages de détente !

Dans l'Espace Bien-Être de l'hôtel, Myriam vous propose de :

- ★ libérer vos tensions musculaires,
- ★ évacuer la fatigue corporelle et mentale,
- ★ vous ré-oxygéner,
- ★ relâcher le stress physique, émotionnel et mental,
- ★ intégrer des pratiques simples de détente pour les refaire chez vous.

*Se détendre pour vivre son*

*harmonie intérieure*

*et découvrir*

*ses potentiels cachés*



# Les différents types de séances

## Les relaxations régénératrices aux huiles essentielles (1h30)

**Le Grand Dos :** massage très doux de la colonne vertébrale, du dos et du reste du corps ; libère de toutes les fatigues.

**Le Massage en Lemniscate :** massage énergétique, doux et rythmé détend et redynamise.



## Les réveils corporels :

Mini-groupe (4/6 p.).  
Auto-massages et exercices corporels pour réveiller le corps.

## Les tarifs TTC (19,6%) :

Séance 1h30 : 55€

Séance 1h00 : 45€

Séance 45' : 35€

Séance groupe : 15€/10€ (enf.)

*Chèques à libeller à l'ordre de Sittelle Création*

La relaxation et le toucher-détente ne sont ni des actes médicaux, ni des psychothérapies.

Myriam adhère au code de déontologie de la profession pour le respect de chacun.

Toutes les huiles sont certifiées Agriculture Biologique.

## Les relaxations de base (1h00)

### La Relaxation Evolutive :

techniques corporelles, respiration et visualisation pour vivre une grande détente et pouvoir le refaire chez soi.

### Le massage avec des balles :

original et ludique pour ceux qui ne sont pas à l'aise avec les autres techniques de détente.

### La Relaxation Coréenne :

grande détente musculaire pour les personnes sportives ; se pratique au sol.

**Le massage des pieds, mains et tête** pour une détente globale.

## Les relaxations courtes (45')

**Le massage des pieds** pour un bien-être rapide et efficace.

**Le massage enfant :** massage aux huiles essentielles.