

# *L'intermède bien-être*

*Relaxation  
Massages  
Détente  
Somathothérapie*



*Reprendre contact avec soi-même*

*Etablir des liens entre ce qui se vit dans le corps et ce qui se passe dans l'esprit*

*Prendre de la distance avec son quotidien*

*Prendre du temps pour soi*

*Renseignements, infos & réservations*

06 19 544 636

Vars . Risoul . Guillestre . Le Queyras

## LE CALIFORNIEN

Le massage détente par excellence, aux huiles neutres ou à base d'huiles essentielles.

## LA RELAXATION COREENNE

Le lâcher-prise, mobilisation des membres et du corps.

## LE SHIATSU

Le relâchement profond, l'enracinement, des pressions, le contact avec le sol et la terre.

## LE SENSORIEL CREATIF

L'harmonisation corps-esprit, mélange original de ces trois techniques.

## DETENTE PROFONDE, RESPIRATION ET SOMATOTHERAPIE

Temps de relaxation guidée et d'intégration des tensions somatiques.

## SEANCES DUO

Séance pour deux personnes, par un praticien et une praticienne

## ATELIER RELAXATION

Relaxation, étirements, temps de partage



Formation Elementerre



Séance SOLO  
de 35 € à 70 €

Séance DUO  
de 70 € à 140 €

*Tarifs*

*John Lindholm*

Praticien en techniques de relaxation,  
massages, détente et somatothérapie  
06 19 544 636  
[www.intermedebienetre.eu](http://www.intermedebienetre.eu)

Agrée FFMBE