



## OFFREZ (-VOUS) UN MOMENT DE SÉRÉNITÉ : **RELAXATION & BIEN-ÊTRE À RENAISON**

Aujourd'hui praticienne en massage bien-être, Claire Marquet a été la majeure partie de sa carrière enseignante. Trouver du sens dans son nouveau métier et s'épanouir en prenant soin des autres, c'est la voie que « Claire de Lune » a désormais choisie. Chez elle, à Renaison, en entreprise ou à votre domicile, Claire vous offre une parenthèse de relaxation et bien-être.

**4 MASSAGES RELAXANTS ET DRAINANTS** Claire propose différents massages relaxants et drainants, certifiés par la Méthode Lazarus et l'école LFMBE (Lyon Formation Massage Bien-Etre). Parmi eux, le célèbre massage californien qui se caractérise par un enchaînement de mouvements longs, fluides et harmonieux, souvent comparés à des vagues, qui couvrent tout le corps. Durée entre 40 min (Dos, nuque, tête) et 1 heure (corps complet). Le Drainage Lymphatique Manuel (DLM) est une technique de massage doux qui vise à stimuler la circulation de la lymphe dans le corps et ainsi favoriser l'élimination des déchets et des toxines. Durée 1 h , recommandé de faire une cure de 6 séances (sur devis). Le Massage Détente des pieds se rapproche de la réflexologie plantaire, et permet de soulager des douleurs sur tout le corps à partir d'un massage ciblé. Durée 45 minutes. Le Massage AMMA assis : Rapide et énergétique, le massage est pratiqué habillé sur un fauteuil spécifique. Il cible les zones de tension que sont le dos, les épaules, le cou et les bras. Ce massage aide à réduire le stress, favorise la relaxation et prévient les troubles musculosquelettiques liés aux postures contraintes. Idéal en entreprise, il dure généralement entre 10 et 30 minutes.

**REMISE DE 5% SUR PRÉSENTATION DU P'TIT ROANNAIS** C'est la bonne idée cadeau à l'approche des fêtes de fin d'année !

### **INFOS PRATIQUES**

Réservations au 06 22 10 79 73

du lundi au vendredi de 9h à 18h. Réusalib ou Treatwell

