

## « Un temps pour soi »

### **Formule 1. Le massage du visage Kobido (60 minutes)**

*Il est originaire du Japon. Il tonifie les muscles et atténue les rides. Il rafraîchit les traits du visage, régénère les tissus et donne de l'éclat à la peau. Il équilibre le système nerveux et efface les effets du stress. Véritable lifting manuel associé à un shiatsu du visage. Le Kobido procure un bien être général.*

☀️ **un massage complet et détaillé du visage, décolleté, nuque et cuir chevelu**

### **Formule 2. Le massage de réflexologie plantaire thaï (60 minutes)**

*Il fait ressentir ses bienfaits dans le corps entier. Il équilibre énergétiquement le corps, procure bien-être et sérénité, efface les tensions, stimule les organes internes et renforce la vitalité.*

☀️ **un massage complet et détaillé des pieds et mollets**

### **Formule 3. Le massage californien suédois ou relaxant (60 minutes)**

*Il a une action à la fois décontractante, drainante et fortifiante. Il procure une grande détente et favorise une meilleure amplitude des mouvements.*

☀️ **un massage de l'ensemble du corps (des pieds à la tête)**

### **Formule 4 : le créatif (90 minutes)**

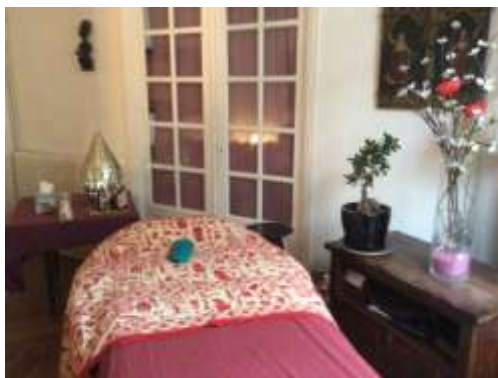
☀️ **Un massage de l'ensemble du corps incluant un modelage relaxant des pieds et un shiatsu du crâne**

*Le massage est ce qui permet de conserver une énergie vitale nécessaire au bon fonctionnement du corps et à la joie de l'Être.*

### **Tarifs**

**Bourgogne : Formules 1 à 3 : 55 euros - Formule 4 : 75 euros**

**Paris : Formules 1 à 3 : 60 euros - Formule 4 : 85 euros**



Anouk, praticienne en massage bien-être  
Massage de bien-être, non thérapeutique

**tabetanouk@gmail.com    Tél : 06 89 17 55 30**

**Massages réservés aux femmes**

**Lalande 89130 (Bourgogne)**

**Paris 75**

**www.lehameaudelalande.com**

**www.anouktabet.com**