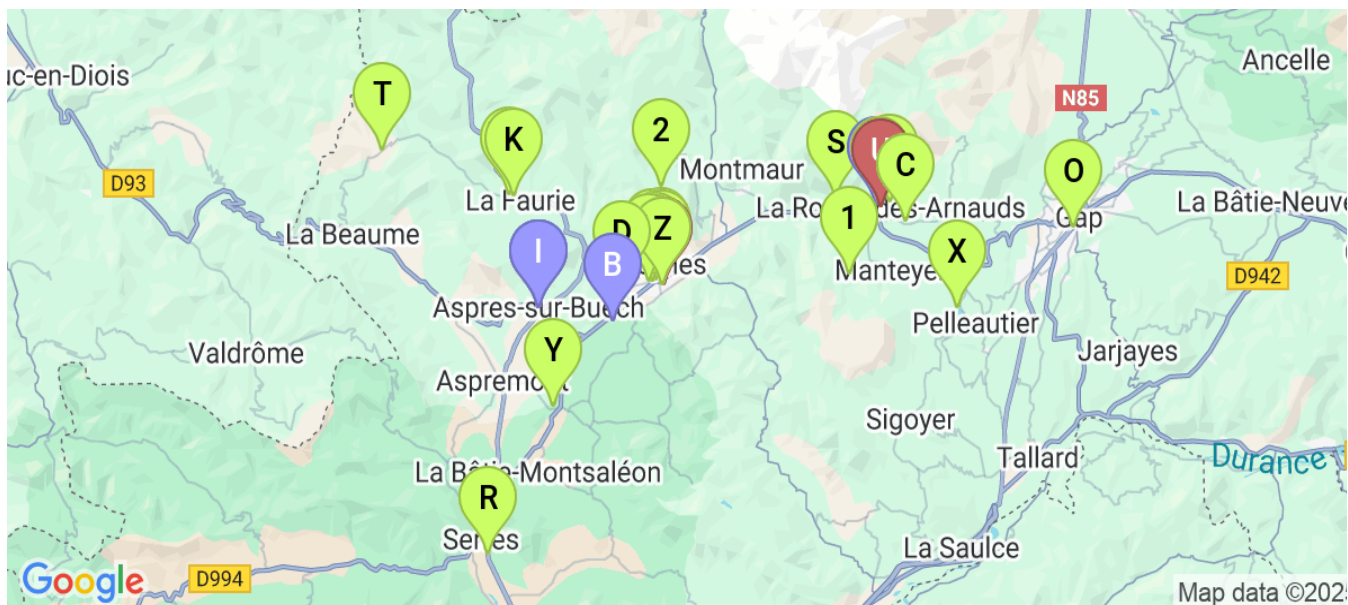




Commerce et service

A

Art thérapie

05400 La Roche-des-Arnauds

06 65 99 10 40

vieux.mallaury@gmail.com

<https://www.mv-art-therapie.fr/>

L'art thérapie est une technique d'accompagnement thérapeutique ludique au contact de la matière et des sens. C'est une méthode de développement personnel qui allie une grande diversité de supports artistiques et des outils d'ordre psychothérapeutique.

Au cours de mes études d'art et d'architecture, j'ai expérimenté divers ateliers-stages d'art thérapie.

Entre quête de soi et quête de sens, j'ai senti toute la puissance de l'Art Thérapie pour puiser dans les profondeurs de notre Être les ressources infinies qui nous définissent.

Animée par un désir de transmission, de créer, de sublimer, j'ai développé mes propres ateliers-stages, fabuleuse association entre Art et Thérapie aujourd'hui devenu mon métier.

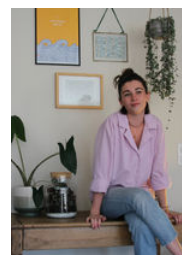
Fabuleux outil vecteur d'avancement personnel, l'Art Thérapie amène en conscience à la découverte de soi, de la création de votre monde afin de parer votre vie de couleurs, de saveurs et d'onctuosité.

La création fera donc office de support d'expression dans une démarche d'introspection personnelle. Elle vous livrera des clefs de compréhension pour mettre en lumière vos peurs, questionnements et s'en libérer.

Quelque soit la problématique, les envies, l'expérience, chacun trouve sa place et avance à son rythme sur son chemin.

Chaque exercice créatif permet de connecter, d'évoquer vos parts inconscientes en lien avec vos problématiques. Votre potentiel créateur va donc se lier au potentiel libérateur dans chacun de ces exercices. La création n'est pas la finalité de l'art thérapie, mais bien un support d'expression, de délivrance à interpréter et décrypter.

L'objectif est de s'inscrire dans une thérapie active et dynamique, de vous amener à être moteur de votre avancée tout en conscience pour construire un avenir fluide et serein, pour un envol en toute liberté. L'Art-Thérapie permet ici de vous redonner la parole et ainsi le pouvoir sur votre vie.



Tarifs

Tarif Atelier – (18h45 à 22h) : 45 €

Tarif Stage – 1 jour : 115 €

Tarif Stage – 2 jours : 230 €

Tarif Séance Individuelle – (2h) : 80 €.

Fête et manifestation

B

Atelier de Qi Gong

Au bord du Buëch, plan d'eau de Veynes · 05400 Veynes
06 08 26 10 40

i.wadel@orange.fr

www.noun-bien-etre.fr

Un atelier de Qi gong en extérieur pour découvrir ou continuer sa pratique en été !

Le long de la rivière du Buëch au bout du lac de Veynes, venez vous ressourcer en fin d'après midi...

Art ancestrale énergétique chinois, le Qi gong aide notre corps, notre esprit et notre émotionnel à s'équilibrer, à s'harmoniser et ainsi cultiver la bonne santé !

Vendredi 18 juillet 2025 de 18h à 19h. Vendredi 25 juillet
2025 de 18h à 19h. Vendredi 1er août 2025 de 18h à 19h.
Vendredi 8 août 2025 de 18h à 19h. Vendredi 15 août 2025
de 18h à 19h. Vendredi 22 août 2025 de 18h à 19h.

Tarifs

Tarif unique : à partir de 10 €.



Commerce et service

C

Au Coeur à Corps - Nathalie Libérateur



Route de Corréo - 232 Chemin de La Suzanne · 05400 La Roche-des-Arnauds
06 14 58 87 92
aucoeuracorps@gmail.com
<https://aucoeuracorps.com/>



Bonjour ! Vous avez besoin d'un petit coup de pouce ? Une aide pour une difficulté passagère ou durable ? Je vous propose un accompagnement bref, sur mesure, avec les outils de la Psychologie positive, de la Sophrologie et Médiation équine.

Je suis Praticienne en Psychologie positive, Sophrologue (RNCP) et Intervenante en Médiation animale par le cheval, avec une carrière de 27 ans dans le Médico-social et une expérience de plus de 17 ans avec mes chevaux.

Un accompagnement Au Cœur à Corps est un « voyage au Cœur de Soi, hors du temps, une pause de bien-être, un ancrage dans le Corps pour réapprendre à Être »

La Psychologie positive a conforté mon naturel optimiste et j'ai une énergie débordante pour partager ces valeurs, en toute simplicité dans un lieu non conventionnel : à la maison, à Corréo, dans un écrin de nature et de douceur ! Et avec la Sophrologie pour harmoniser le tout et se détendre...

Ainsi j'accueille des personnes, adultes, ados, enfants, en situation de handicap ou pas, des personnes âgées, pour prendre soin d'elles, avec de nouvelles pratiques d'accompagnement centrées sur les personnes et le développement de leurs ressources, en prenant le temps de s'écouter, de respirer, de savourer pleinement l'instant présent... Les chevaux peuvent être partenaires selon la demande d'accompagnement construite ensemble.

L'objectif est de favoriser la mise en place d'actions vers un changement souhaité, pour un mieux être durable, en renforçant ce qui est déjà là, déjà positif, sans s'attarder sur le pourquoi du problème et en allant ensemble vers les solutions.

En effet, nous ne pouvons pas modifier les circonstances de la vie mais nous pouvons modifier le rapport que l'on entretient avec. Ainsi nous pouvons travailler sur les émotions, les pensées, vos valeurs, les forces de caractères, le contact à l'instant présent, la relation aux autres...etc... Et le cheval est un fabuleux partenaire, miroir de nos émotions, un être hypersensible au grand cœur !

Les pratiques se déroulent à l'intérieur et à l'extérieur, à Corréo, petit havre de paix au-dessus de La Roche des Arnauds. Je reste disponible entre les séances afin de garder le lien et que tout se passe au mieux pour vous.

*** Des exemples de demandes (affinées ensemble, ensuite, lors du travail) :

« Je veux prendre soin de moi » « mon enfant est hyperactif » « je suis stressé.e » « je veux retrouver de la confiance en moi » « je n'arrive pas à gérer mon hypersensibilité » « je voudrais découvrir la relation au cheval pour m'aider à gérer mes émotions » « je suis toujours en colère » « je n'arrive pas à perdre du poids » « je suis déprimé.e j'ai besoin d'aide » « j'aimerais que ma mère, très âgée passe un moment avec les chevaux » « je voudrais essayer de reprendre ma vie en main »...etc...

Mon approche pour prendre soin des personnes a été récompensée le 10 décembre 2020 par la remise du Trophée Solidarité pour l'Entreprise positive, par Mr Roland GOMEZ Président de la Chambre de Commerce et d'Industrie de la Région Sud PACA et Mme Sylvie GALEA Présidente de la CPME (Confédération des Petites et Moyennes Entreprises) des Hautes Alpes.

*** Autres propositions réalisées ou en cours d'élaboration et sur mesure :

- Ateliers de Psychologie positive et de Sophrologie pour les Entreprises et Associations avec théorie et pratique sur divers thèmes comme les émotions, les pensées, le stress, le bien-être...
- Balades sophro en pleine nature, la détente assurée !
- Ateliers pour petits groupes de personnes, sur le site, avec théorie et pratique.
- Ateliers pour des femmes concernées par le cancer

Au plaisir d'une prochaine rencontre pour un accompagnement dans le partage, vers un ressourcement pour un « mieux-Être » durable en osant aller à la rencontre de vous-même... Nathalie Libérateur.

Ouvertures

Toute l'année de 9h30 à 19h30.
Sur rendez-vous.

Tarifs

1ère rencontre gratuite (45min)
50 € la séance (1h15).

Location de salles :

Commerce et service

Blue Pacific Massages

05400 Veynes
06 84 03 88 48
bluepacificmassages@gmail.com
<https://www.bluepacificmassages.com/>

Massages polynésiens à domicile
Massages bien-être et sportifs
Masseuse professionnelle depuis 15 ans, formée en Polynésie et en Thaïlande



Ouvertures

Toute l'année tous les jours.

Tarifs

1h de massage personnalisé : 70€.

Location de salles :

Commerce et service

D

Claire Giraud

621 impasse de combe noire · 05400 Manteyer

06 73 12 80 79

giraud.claire05@gmail.com

<https://dansetournante.com/>



C'est avec joie que Claire vous accueille pour des séances de soins en Médecine Symbolique®.

Utilisation de baguettes coudées qui vont répondre point par point à votre demande.

Également infirmière et thérapeute psycho-corporelle.

Claire Giraud est danseuse de formation. Elle a ensuite accompagnée, en qualité d'infirmière, de nombreux patients pendant 20 ans près de Chambéry.

A son arrivée dans les Hautes-Alpes, il y a 10 ans, Claire a développée son activité de Thérapeute après plusieurs formations complémentaires.

Thérapeute, formée à la Médecine Symbolique® :

Je vous propose de vous accompagner pas à pas afin de réaliser votre objectif de vie.

J'utilise des baguettes coudées afin de vous aider dans votre compréhension de votre vie et de détecter les blocages qui vous empêchent de vous réaliser librement. Ainsi pas à pas, vous devenez acteur et créateur de votre vie.

Les séances durent 1H30, au rythme d'une fois par mois, tarif 80€, compte-rendu écrit de la séance.

- Harmonisation de l'habitat

Si vous rencontrez des phénomènes dérangeants et désirez vivre en harmonie dans votre maison.

Prévoir 2H30 à 3H sur place, réalisé en présence des habitants de la maison.

Coût 250€

En savoir plus www.corpsacoeur.org

- Stages de développement personnel autour de la Danse Tournante

J'utilise cette approche maintenant dans mes stages de danse tournante, et je me suis spécialisée dans la transmission de ce mouvement de giration, appelé danse derviche en Turquie.

en savoir plus <https://dansetournante.com>

Ouvertures

Du 01/01 au 01/12 de 10h à 18h.

Sur RDV uniquement.

Tarifs

- Séance individuelle Médecine Symbolique® : 80 €

(Durée 1h30)

- Séance Harmonisation de l'habitat : 250 €

(Durée 3h)

Sur Rendez-vous.

Commerce et service

E

Cloe Robin Doula

Avenue des Martyrs · 05400 Veynes

06 77 65 11 15

cloerobindoula@gmail.com

<https://cloerobin-doula.com/>



Cloé accompagne et soutient les femmes et leur entourage pendant la grossesse et la période postnatale.

- Massage femme enceinte
- Massage postnatal + serrage de bassin
- Rituel rebozo
- Atelier massage bébé
- Soutien allaitement maternel

Je vous propose de vous accompagner, de vous soutenir d'un point de vue émotionnel et pratique, ainsi qu'au niveau du bien-être sur votre parcours de la grossesse et du postnatal.

Pendant la grossesse :

- Accompagnement prénatal : Posture en couple à faire durant la grossesse pour détendre la future maman, préparer son postnatal optimal, initiation au portage, information sur le choix de l'allaitement, la parentalité ainsi que les besoins du nouveau-né.
- Massage femme enceinte : Le massage prénatal est un excellent outil pour apaiser les tensions physiques et mentales, faire circuler l'énergie pour que tout le corps soit correctement nourri. C'est aussi un moyen de renforcer le lien avec votre bébé, augmenter la sécrétion de vos hormones du bien-être et baisser celle du stress. Je propose le massage bien-être de la femme enceinte selon l'ayurveda, un massage enveloppant à l'huile de sésame, huile chauffante et régénérante.
- Séance rebozo spécial femme enceinte : enveloppement, bercement, serrage, massage des mains et des pieds.

- Séance sophrologie périnatale : La sophrologie est une méthode psycho-corporelle, qui allie mouvement, respiration, visualisation mentale, contraction/décontraction. La sophrologie va permettre de mieux vivre la grossesse, d'appréhender avec sérénité l'accouchement et de trouver ses propres ressources.

Les séances sont composées d'un temps d'écoute sur votre vécu de la grossesse et de vos attentes. Puis d'un temps de sophrologie.

Ces séances vont aider la future maman à :

- Diminuer son stress et son anxiété
- Favoriser la détente et l'apaisement
- Prévenir la fatigue et l'épuisement parental
- Se libérer de certaines peurs et tensions
- Améliorer son sommeil
- Développer la confiance en soi
- Atténuer les douleurs
- Se préparer à l'accouchement à venir (gestion de la douleur)
- Renforcer le lien in utero avec son bébé

Pendant le postnatal :

- Séance accompagnement après l'accouchement : soutien émotionnel, discussion et récit autour de votre accouchement, soutien logistique et pratique (courses, rangements, garde des aînés...) , soutien à la mise en place de l'allaitement, informations sur les besoins et les soins du nouveau-né, discussion sur les besoins de la mère en post-partum, soins bien-être pour la maman (serrage de bassin, massage des jambes...)
- Massage postnatal + serrage de bassin
- Séance rebozo postnatal : enveloppement, bercement, serrage, massage des mains et des pieds
- Rituel rebozo : un massage à 4 mains, un temps de sudation, un serrage du corps en 7 points
- Atelier massage bébé : Le massage bébé est un massage plaisir qui se donne par les parents. Je suis là en guide et vous propose plusieurs mouvements en fonction de l'âge de votre bébé. C'est un massage enveloppant, sécurisant et contenant. Il peut se faire dès la naissance. Le massage bébé s'inscrit aussi dans la création du lien d'attachement.

Pour toutes les femmes :

- Massage relaxant à l'huile chaude
- Séance rebozo : enveloppement, bercements, serrage, massage mains et pieds
- Rituel rebozo à 4 mains

Ouvertures

Toute l'année, tous les lundis et jeudis.

Au Buffet de la Gare (Veynes) ou à votre domicile (dans la limite de 30 km).

Fête et manifestation

F

Cours de Hatha-Yoga traditionnel avec Espace évolutif

99 rue de la Côte - (derrière l'église) · 05140 Aspres-sur-Buëch
06 70 06 59 38

espace.evolutif05@gmail.com
www.espace-evolutif.com

Le yoga est une pratique que l'on fait sur son tapis, une philosophie, un art de vivre. Entrer dans la Conscience de soi et des postures « Asana » permettant d'entretenir nos fonctions physiques et physiologiques.

Inscription par mail - places limitées.

Je propose une approche à travers le yoga, d'orientation Sivananda.

Le yoga est une pratique que l'on fait sur son tapis, une philosophie, un art de vivre. Entrer dans la Conscience de soi, puis les postures « Asana » qui nous permettent d'entretenir nos fonctions physiques et physiologiques.

Marchesseau, célèbre naturopathe, disait que le yoga est la gymnastique des organes.

La respiration « Pranayama ». Les techniques de souffle sont diverses et variées dans le Yoga. Le Prana est dans toutes nos cellules. Le Pranayama nous permet de mieux équilibrer cette énergie de Vie. Ha et Tha énergies solaire et lunaire.

Asana et Pranayama nous amènent vers Dhyana et Dharana « la méditation » qui a aussi différentes formes : utilisation de mantra, mudra propre au Yoga, pour aller vers la tranquillité intérieure et une forme d'Union (Yoga) avec la Conscience Universelle.

YOGA NIDRA est relaxation

Le yoga a été une des premières voies que j'ai suivie et que je continue de suivre dans l'orientation de Sivananda.

J'ai tenu un centre de yoga et autres disciplines associées à Marseille pendant 30 ans. Faute de temps et d'espace, pendant plusieurs années dans les Hautes Alpes je m'étais orienté vers l'enseignement du Qi Gong.

Cette année, je propose 2 cours de Yoga Traditionnel à Aspres sur Buech.

Asanas « Postures » – Pranayama « Respiration »

Dharana « Méditation » Yoga Nidra « Relaxation ».

Un samedi par mois des ateliers seront proposés : Wutao - Qi Gong et danse sacrée – soirée de réflexions autour de l'évolution de la conscience.

Ponctuellement : Qi Gong-Balade et ressourcement dans la nature.

Tous les mercredis à 18h30 et jeudis à 14h15. Sauf vacances scolaires.

Tarifs

300 € pour l'année pour une séance par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

500 € Pour deux séances par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

A la séance 15 €

Cours particulier 50€



Fête et manifestation

G

Cours de méditation de pleine présence et Taïste avec Espace évolutif

99 rue de la Côte - (derrière l'église) · 05140 Aspres-sur-Buëch
06 70 06 59 38

espace.evolutif05@gmail.com
www.espace-evolutif.com

Jacques Ruta propose un cours hebdomadaire de méditation de pleine présence et Taïste.

Ouvert à tous

Inscription par mail - places limitées.

Ce que nous proposons : prendre soin de soi, entretenir son Potentiel Santé et Bien Être.

Jacques Ruta est diplômé de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques, membre de l'Association Française de Bio-Énergie.

Tous les jeudis à 15h45. Sauf vacances scolaires.

Tarifs

300 € pour l'année pour une séance par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

500 € Pour deux séances par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

A la séance 15 €

Cours particulier 50€



Fête et manifestation

H

Cours de Wutao® avec Espace évolutif

99 rue de la Côte - (derrière l'église) · 05140 Aspres-sur-Buëch
06 70 06 59 38
espace.evolutif05@gmail.com
www.espace-evolutif.com

Jacques Ruta propose un cours hebdomadaire Wutao®.

Le Wutao® est un art corporel qui nous propose l'éveil des sens et de l'Âme du corps.

La pratique se fait debout, sur chaises, au sol.

Ouvert à tous.

Inscription par mail - places limitées.

La pratique du Wutao® est basée sur le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale, qui nous permet de renouer avec l'intelligence du corps et de mieux l'habiter.

Les mouvements du Wutao® ouvrent et relient l'ensemble de la corporalité pour explorer toutes les dimensions de notre Etre et nous invitent à goûter au sentiment du geste.

Wutao®, pratiquer l'écologie corporelle.

Le Wutao® est un art corporel contemporain global et unique, créé en France en 2000. Il se pratique debout, assis, au sol et se décline en 12 mouvements de base, accessibles à tous et toutes. Pratiquer le Wutao®, c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu... Le mouvement devient danse, le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille.

Tous les jeudis à 18h30. Sauf vacances scolaires.

Tarifs

300 € pour l'année pour une séance par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

500 € Pour deux séances par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

A la séance 15 €

Cours particulier 50€



Fête et manifestation

Cours de Yoga Nidra avec Espace Evolutif

121 rue du Presbytère - (Maison en face l'Eglise) · 05140 Aspres-sur-Buëch
06 70 06 59 38
espace.evolutif05@gmail.com
www.espace-evolutif.com

Marie Ruta, professeure de yoga et relaxation, propose des séances de yoga, relaxation, gymnastique douce et activités créatives. Les séances collectives pour adultes et ados se déroulent le mardi, et des séances individuelles pour enfants sont possible.

NOUVEAU A PARTIR DE SEPTEMBRE 2024

Avec Marie Ruta (Professeur de Yoga et Relaxation)

ESPACE DE DETENTE, BIEN-ETRE ET DE RESSOURCEMENT

RELAXATION – YOGA – PENSEES POSITIVES

GYMNASTIQUE DOUCE ET REMISE EN FORME

DIVERTISSEMENTS CREATIFS ET CULTURELS (sur programme)

Au 121 rue du Presbytère à ASPRES SUR BUECH (Maison en face l'Eglise)

Proposition de diverses pratiques dans l'objectif de :

- Bouger tout en douceur (assouplissements, étirements et tonification),
- Se renforcer physiquement et mentalement,
- Se détendre, se régénérer et récupérer son bien-être
- Développer la confiance pour la pratique d'un sport.

*SEANCES COLLECTIVES (entre 1 h 15 et 1 h 30)

Pour adultes et ados (4 à 5 personnes maximum)

les mardis à 10h et à 17 h 30 ou 18 h (selon la demande)

*SEANCES INDIVIDUELLES pour enfants (environ 1 heure)

(Avec la présence d'un parent si besoin)

Dans le but de développer la concentration, la confiance, l'apaisement, la conscience et l'estime de soi...

COTISATION ANNUELLE :

300 € pour 1 séance par semaine (Payable en 3 fois)

Pour les enfants, se renseigner.

Tous les mardis à 10h ou 18h. Sauf vacances scolaires.

Tarifs

300 € pour l'année pour une séance par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

500 € Pour deux séances par semaine (Payable en 1,2 ou 3 Chèques)

A la séance 15 €

Cours particulier 50€



Commerce et service

J

Détours en Montagne

Marc VINCENT · 58, Rue du Jeu de Paume · 05400 La Roche-des-Arnauds
06 84 79 04 84
04 92 57 87 16
detours.montagne@orange.fr
<https://www.trek-bivouac.com>

Les Accompagnateurs de Détours En Montagne organisent et encadrent leurs propres séjours en montagne, rando et raquettes.

- des treks randonnée en montagne, en gîte ou refuge.
- des bivouacs
- des séjours ou ateliers "Marche Afghane" !

Les Accompagnateurs de Détours En Montagne espèrent vous faire partager leur passion de la montagne, lors des séjours randonnée en montagne, pédestre ou en raquettes à neige, qu'ils vous ont préparés de tout leur cœur !

Buëch, Dévoluy, Ecrins, Queyras, Viso, Ubaye, Clarée et Vercors, selon le programme ou à la carte si vous êtes un groupe de 4 personnes minimum.

Un séjour en montagne, c'est pour randonner, pour découvrir, pour le plaisir, l'effort, l'immersion, l'évasion, ...et des soirées conviviales.

Ouvertures

Toute l'année : sur programme ou sur demande.



Commerce et service

K

Eléonore Benoît

Éléonore réflexologie · 05140 La Faurie
06 88 64 82 21
eleonore.reflexologie@gmail.com

Méthode douce et naturelle, la réflexologie plantaire considère que chaque partie et organes de votre corps sont représentés dans nos pieds.

Sur rendez-vous à Serres

A domicile à la Faurie dans un rayon de 10 km.

Par son action la réflexologie permet d'atteindre un état de relaxation propice à la réduction des effets du stress, de la tension nerveuse tant au niveau physique qu'émotionnel, en mobilisant les processus d'auto-régulation du corps.

Méthode douce et naturelle, la réflexologie plantaire considère que chaque partie et organes de votre corps sont représentés dans notre pied. Par son action la réflexologie permet d'atteindre un état de relaxation propice à la réduction des effets du stress, de la tension nerveuse tant au niveau physique qu'émotionnel, en mobilisant les processus d'auto-régulation du corps.

Quel que soit votre âge, au fil des séances personnalisées, vous prenez soin de votre santé, de votre bien-être en renforçant votre énergie et votre vitalité.

Ouvertures

Toute l'année.

Sur rendez-vous.



Commerce et service

L

Emmanuelle Ostéo Yoga

Salle Multiactivités · 2, Boulevard Stendhal · 05400 Veynes
06 15 24 27 92
emmanuelle.andre@orange.fr
<https://emmanuelle-osteo-yoga.jimdofree.com/>



Avec mon parcours de Kiné/ Ostéo, formée en Pilates, en Yoga Shanttyoga méthode de GASQUET, je lie le tout pour vous propose ma pratique du Yoga

La respiration est le moteur et le soutien du mouvement afin de trouver un équilibre entre force et souplesse

Avec mon parcours de Kiné/ Ostéo et m'étant formée en Pilates, en Yoga Shanttyoga, à la méthode de GASQUET, et avec ma pratique de la danse contemporaine, je lie tout cela pour vous proposer ma pratique du Yoga.

La respiration est le moteur et le soutien du mouvement afin de trouver un équilibre entre force et souplesse.

Lieux :

- Les cours ont lieu dans la Salle Multi-activités au 2 Bd Stendhal à Veynes

Sauf :

- Le cours de YIN YOGA est dispensé au DOJO du gymnase régional à Veynes.

- Les cours de la Faurie, à la salle polyvalente

Le YIN YOGA pour changer de regard sur ce qui est sans chercher la performance.

Au-delà de la forme physique ce sont les sensations qui sont explorées.

Le YIN YOGA est une pratique à la croisée de la philosophie du Yoga indien par les postures et de la médecine chinoise au travers des méridiens.

Elle sollicite le corps dans sa structure profonde : le squelette, les fascias et à une action sur les systèmes nerveux et psychiques.

Les principes du YIN YOGA :

Trouver l'endroit juste pour un relâchement musculaire maximum où il existe un jeu de tension/ compression.

Rester immobile pour permettre aux corps et au mental de se relâcher.

Tenir la posture dans la durée (minimum 3min).

Les bénéfices sont au-delà du bien-être physique et de la relaxation générale.

Le YIN YOGA permet un espace d'accueil, de pause, de réflexion, de libération.

C'est apprendre à ne rien faire, simplement à être là, se découvrir, s'observer, observer les réactions du mental sur le tapis qui sont le reflet de nos schémas mentaux dans la vie de tous les jours.

Pour être à l'écoute et présente pour chacun des participants, les cours sont limités à 10 personnes.

Reprise des cours le mardi 6 septembre 2022.

Ouvertures

Tous les mardis, mercredis et jeudis.

Programme année 2023 / 2024 dans les téléchargements.

Tarifs

Le 1er cours d'essai est gratuit.

13 € pour l'adhésion à l'association Chandra-Sourya.

102 € le trimestre.

Certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Yoga.

Chaque participant apportera son matériel personnel : tapis, coussin, couverture...

Des briques et Bolsters sont mis à disposition.

Commerce et service

M

Entre les mains d'Aiyanna

7 rue de La Côte · 05400 Veynes

09 54 49 46 55

06 88 37 85 54

entrelesmainsdaiyanna@gmail.com

<https://entrelesmainsdaiyanna.fr/>



Masseuse et esthéticienne diplômée depuis une dizaine d'années, je vous propose une large de gammes de prestations :

- Massages relaxant, sportif, détox ...
- Soins du visage
- Des soins d'épilation
- Des soins des ongles, des mains et des pieds

Masseuse et esthéticienne diplômée depuis une dizaine d'années, je vous propose une large de gammes de prestations :

- Massages relaxant, sportif, détox ... aux huiles végétales
- Soins du visage : du basique à l'anti-âge accompagnée des produits de la marque Nohèm - naturelle, française et éthique
- Des soins d'épilation Epiloderm
- Des soins des ongles, des mains et des pieds

Passionnée par la nature, la beauté, le bien être et la santé holistique, je vous propose de nombreuses prestations. Mon domaine de prédilection, c'est le massage, j'aime transmettre, vous offrir un moment hors du temps dans mon espace à Veynes ou à votre domicile. Je

propose différents types de massage que vous pourrez retrouver sur mon site, et tout dernièrement le me suis formée à la technique du Chi Nei Tsang, un massage énergétique du ventre originaire de la médecine taoïste.

Je propose également des soins du visage dont le soin anti âge inspiration Kobido du Japon, qui permet une détente musculaire profonde, une activation de la microcirculation et un effet tenseur.

Quant à mes épilations, je travaille avec la marque Epiloderm, une technique d'épilation naturelle spécifique qui permet d'espacer vos épilations jusqu'à 6 semaines. Au plaisir de vous rencontrer !

Mode de paiement

Chèque, espèces, Wero

Ouverture

Du lundi au Samedi de 9h00 à 19h30

Ouvertures

Toute l'année, tous les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis de 9h à 19h30.

Commerce et service

N

Esthétic Althaïs

6 avenue des Martyrs · Institut Esthétic Althaïs · 05400 Veynes

04 92 57 28 57

celmargot@hotmail.fr

www.institut-beaute-veynes.fr

Céline vous accueille avec des marques de soin et de maquillage françaises de qualité dans les mains d'une esthéticienne diplômée

- Thalgo, soins corps & visage,
- Couleur caramel, maquillage
- Pro Nails, Mains & pieds

Forte de plus de 25 ans d'expérience dans l'esthétique, je garde toujours le goût pour la formation et l'innovation pour répondre aux besoins de mes clientes dans le cadre de mes expertises. C'est pourquoi j'ai dernièrement investi dans l'IBeauty, technologie de pointe pour les soins du visage, et le Sauna Dôme pour la détente et la détox et beaucoup plus. L'institut dispose de 3 cabines pour vous accueillir pour des soins du corps ou visages qui sont mes expertises, mais aussi vos épilations et maquillages. C'est avec fierté que l'institut travaille avec des marques françaises telles que Thalgo et Couleur Caramel, fabriquées en France, et Bio pour le maquillage.

Ouvertures

Du 01/01 au 31/01, tous les lundis, mardis, jeudis, vendredis et samedis de 9h à 18h30.

Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, 1er mai, 1er novembre et 25 décembre.

Samedi de 8h30 à 18h

Jeudi de 8h30 à 17h30.



Commerce et service



05400 La Roche-des-Arnauds
06 98 54 94 79
fatima.benfriha@gmail.com
<https://www.hypnose-gap.fr>



Vous propose un accompagnement bref et durable avec l'Hypnose Humaniste (hypnose en pleine Conscience) & Thérapie RITMO (EMDR), un mix Hypnose & EMDR. Enfants/Adolescents, Adultes, Thérapie de couple, Entreprise, Associations

Je vous accompagne à déployer toutes vos ressources inexploitées et dépasser vos blocages et vos traumatismes psychologiques, qu'ils soient récents ou anciens.

Ateliers mensuels avec Les Constellations Familiales (transgénérationnel) ou comment faire la paix avec sa famille ! Les Constellations Familiales, une belle aventure transformatrice, basée sur la mise à jour de l'Inconscient familiale, elle prend en compte le monde vivant et celui des morts.

Avance doucement mais sûrement dans ta vie et...solutionnes tes schémas répétitifs !!

Ouverture cabinet :

Lundi de 10h à 20h

Mardi de 16h30 à 20h

Mercredi de 10h à 20h

Vendredi de 10h à 14h

Samedi de 10h à 14h

Tarifs Consultation Psychothérapie individuelle: 80 € - enfants/Adolescents – Adulte

Thérapie de couple : 1 ère séance 60 min 150,00 €, les 3 suivantes individuelles : 75 €

Séance découverte Hypnose Humaniste & Thérapie RITMO, 30 min 50,00 €

Pour vous, vos proches ou à offrir ! Des forfaits sont possibles :

Forfait 3 séances d'1h (-5%) 228, 00 €

Forfait 5 séances d'1h (-10%) 360,00 €

Les soirées et journées Constellations Familiales :

50,00 € Observateur et participant

100,00 € pour les constellés

Siret : 83117577300025

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose un outil, une technique puissante utilisée depuis plusieurs siècles pour soulager les maux les plus divers, qui vous permet, d'aller au-delà de vos limites, d'optimiser vos capacités et potentiels Inconscient inexploités.

LES DIFFERENTES FORMES D'HYPNOSE

Elles ont toutes pour objectif d'optimiser...faciliter l'accès aux capacités et potentiels Inconscient de la personne. Elles se différencient plus par la technique utilisée pour arriver à cet état particulier, qu'est l'état modifié de conscience, que l'esprit avec lequel est faite la séance.

Trois des quatre formes d'Hypnose agissent en utilisant une « dissociation » entre le conscient et l'inconscient.

Une seule agit par effet « d'association » la personne est réunifiée à elle-même, en une sorte de à la manière d'un retour aux sources.

C'est quoi « L'Hypnose Humaniste » ?

L'Hypnose Humaniste prend en compte l'intégralité de la personne : physique (corps), émotionnelle (cœur), spirituelle (âme et esprit)...

L'Hypnose Humaniste fonctionne en « ouverture », elle gomme la frontière naturelle qui fabrique l'inconscient et permet à la personne de gagner en conscience. En « état de conscience augmentée », la personne peut ainsi agir sur elle-même, en toute liberté, simplement guidé par le thérapeute.

Qu'elles sont les particularités et avantages de l'Hypnose Humaniste ?

On « R-éveil » en quelque sorte la personne, on l'amène à plus de conscience d'elle-même, des autres et des choses de son existence.

La personne ne perd pas le contrôle, elle gagne en conscience, là, elle voit-entend-ressent ce qui était « inconscient ».

L'Hypnose Humaniste prend en compte l'intégralité de la personne, du corps à l'esprit, en acceptant ses croyances ou même sa spiritualité ; agir autant pour guérir un simple bobo ou

améliorer un comportement que pour traiter l'Inconscient en profondeur ; prendre conscience du sens des choses de sa vie (événements, parents, situations, relations etc.) et éveiller la

personne à elle-même ; être simple et immédiatement efficace... On ne sort pas d'une séance d'Hypnose Humaniste comme on y est entré, il y a un avant et un après.

Cette forme Hypnose permet d'obtenir des résultats impossibles à atteindre autrement.

Thérapie Symbolique Avancée :

La Thérapie Symbolique Avancée fait partie intégrante de l'Hypnose Humaniste. Elle permet un travail et une action sur nos différentes blessures, nos mémoires en travaillant sur les symboles et les archétypes (s'appuie sur les travaux de Carl Gustave Jung).

Grâce à différents protocoles :

Le travail sur votre enfant Intérieur

- Si vous vous sentez mal aimé(e), en manque de créativité, en manque d'élan de vie.
- Si vous attendez tout des autres et que vous rejetez sans cesse la faute sur votre entourage.
- Si vous êtes trop timide, si vous avez peur de tout et vous sentez en permanente insécurité, si vous manquez d'autonomie et avez besoin des autres dans tous les domaines de votre vie.
- Si vous vous sentez emprisonné(e) dans votre propre foyer, si vous vous sentez être une victime dans votre vie.
- Si vous avez peur de vous mettre en avant, de parler en public et si, par la même occasion,

vous critiquez tous ceux qui se mettent en avant.

- Si vous vous lamentez sur « la chance des autres » et votre « malchance » personnelle.
- Si vous êtes (trop) fainéant et que vous procrastinez.
- Si vous avez besoin d'attirer les autres en niant votre bien-être pour obtenir de l'amour ou de l'attention.
- Si vous vous mettez en colère rapidement quand vous n'obtenez pas ce que vous voulez ou que vous faites des crises de nerf, si vous boudez pour parvenir à vos fins.
- Si vous avez subi des traumatismes quand vous étiez enfants.
- Si vous avez envie de mourir ou si vous avez déjà fait des tentatives de suicide.

Harmonisation du féminin Intérieur et du masculin

- Aux adultes (à partir de seize ans)
- Aux problèmes de couple en complément d'un suivi personnalisé
- Aux personnes cherchant désespérément un compagnon ou une compagne sans pouvoir en trouver, ou pour ceux et celles qui tombent de manières répétitives sur de « mauvais partenaires »
- Au stress, à l'agressivité, aux céphalées, mal de dos, mycoses ou cystites à répétition et tous les problèmes liés au trop plein d'activités, chez les femmes en particulier
- A certaines phobies comme celle de parler en public, de se mettre sur le devant de la scène ; à la peur des hommes ou des femmes, à la phobie du travail...
- Aux stérilités « psychologiques »
- Aux problèmes hormonaux, en plus du traitement médical
- Aux soucis liés à l'identité sexuelle
- Au mal-être en général, chez les hommes et les femmes (liste non-exhaustive)

La Thérapie Symbolique Avancée vous accompagne pour traverser un deuil, décès, divorce, IVG...

Votre auto-critique

Le critique est un archétype intérieur désagréable et particulièrement négatif. C'est cette petite voix mentale pleine de reproches au quotidien qui dit : « ne fait pas ça, tu n'y arriveras pas ! », « tu es trop bête pour comprendre », « ma pauvre fille ! », « de toute façon tu es trop nul », « remet à demain ! » etc...

Le Critique est Routinier, on peut le constater aussi lorsque : Il vous fait assoir toujours à la même place, prendre toujours le même chemin, dormir toujours du même côté du lit, choisir les mêmes aliments...années après années, et si vous tentez penser à quelque chose de nouveau, il vous bloque en vous disant que vous n'y arriverez jamais « donc cela ne sert à rien d'essayer ! »

- Vous avez du mal à prendre une décision personnelle, professionnelle
- Difficultés à vous adapter aux changements
- Effrayé à l'idée de changer de lieu...ville, maison, de travail
- Vous reproche-t-on de trop critiquer les autres, en particulier vos enfants
- Peut-être, vous êtes-vous rendu compte que vous êtes souvent dans l'exagération et que cela vous fait ressembler à votre mère (ou votre père ?)...

La thérapie Symbolique Avancée, permet à la personne de changer ce qu'elle est au plus profond d'elle-même, d'être consciente de son corps, de ses sensations, de ses intuitions, de ses rêves, des symboles et des images intérieures...donc d'être conscient d'une bonne partie de son inconscient.

C'est en modifiant le masque, la forme de la boîte, que l'on modifie tout ce qu'il y a dedans. Ainsi, il n'y a pas besoin de revenir à chacune de nos expériences de vie pour pouvoir en modifier l'impact sur nous. En effectuant un travail symbolique, on peut guérir et faire grandir tout ce qui nous constitue.

En plus de la santé et de la qualité de vie, l'hypnose humaniste travaille sur l'évolution humaine.

« Ta pensée est une étincelle miraculeuse.

Tout ce que tu peux imaginer,
tu peux l'obtenir, le créer, le rendre vrai »

Pour qui ?

La Thérapie en Hypnose humaniste... Tout le monde peut en bénéficier, puisque c'est la personne qui tiendra les commandes d'elle-même, en état augmenté de Conscience. Contrairement à l'hypnose habituelle (dissociante), qui demande à savoir lâcher prise, se laisser aller.

Aux particuliers à partir de 5 ans :

Enfants/adolescents – TDAH ; DYS

Adultes

Thérapie de couple, Personnes hospitalisées.

Entreprise : Coaching – Cadre et personnels

Pourquoi faire ?

Soigner ce qui ne va pas, travailler sur vous, apprendre plus vite, vivre plus agréablement pour :

Arrêter de fumer, retrouver son poids de forme, traiter une phobie, séparation, divorce, accident

Faire le deuil d'un être cher, un animal, un objet, la confiance et estime de soi,

Ou encore de travailler sur vos histoires de vie et les facettes blessées de votre Inconscient. Et bien d'autres encore...

Quand et que peut faire l'Hypnose ?

Il serait plus simple de se demander : Que ne peut-on pas traiter en hypnose ?

- Un bras cassé, un traumatisme crânien, le cœur qui lâche...dans tous les cas ou votre problème est mécanique.... Alors l'Hypnose ne peut rien pour vous !

Mais, une fois votre bras plâtré, votre cœur apaisé... alors oui, maintenant l'Hypnose peut vous aider, en stimulant vos capacités naturelles de guérison en favorisant la plasticité de votre cerveau afin qu'il se reconstruise au mieux. L'Hypnose ne remplace pas la médecine...elle est complémentaire.

Il n'y a pas d'âge pour se fixer un nouvel objectif...ou faire de nouveaux rêves !!

Quel que soit notre passé, quelle que soit la manière dont nous avons construit notre vie (ou que d'autres l'ont construite pour nous), demain reste une feuille blanche.

Que l'on ait vingt ans, quarante ans ou quatre-vingt ans, que le temps qui nous reste à vivre sur cette terre se chiffre en décennies, en années ou en mois, chacun à encore la possibilité d'écrire son lendemain.

Alain ORSOT

ET

La Thérapie RITMO (EMDR)

Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires

Juste pour avoir une idée de cette belle méthode !

Conçu en 1987 aux Etats-Unis par Francine Shapiro pour guérir les traumatismes psychiques, les chocs émotionnels, le deuil, l'EMDR permet également de soigner des problématiques névrotiques comme des phobies, angoisses, états dépressifs. Cette méthode a été importée en France en 1994, popularisée par David Servan-Schreiber dans son livre Guérir.

Son efficacité a été vérifiée en cabinet et en milieu hospitalier, validée par la Haute Autorité de Santé en 2007, par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) en 2013, puis par l'Inserm en 2015.

Les mouvements oculaires revêtent une importance essentielle dans la gestion neurologique de la mémoire. Ce balayage rapide des yeux de droite à gauche (tapping) a pour effet de stimuler la zone du cerveau où sont stockées les émotions et où sont retenus les souvenirs des traumatismes vécus. Le psychisme est alors dépassé par le choc traumatique, et la personne développe des troubles de stress post-traumatique (TSPT).

Les événements à l'origine de cet état de stress peuvent avoir été vécus dans un passé proche ou même dans l'enfance :

agression,

maltraitance,

accident,

deuil

dépendance affective

Troubles anxieux

viol, deuil,

harcèlement

violence conjugale, suicide

Liste non exhaustive.

Les mouvements oculaires vont activer le travail de cicatrisation psychique.

Notre cerveau va alors dissocier le souvenir traumatisant de l'émotion, afin que cette dernière n'entraîne plus de souffrance.

Le souvenir de l'événement reste, mais pas l'émotion négative qui y est associée. Le cerveau a reclassé et archivé les informations et les images de l'événement ou de la pensée traumatisante.

Cette stimulation - en apparence - permet au cerveau de digérer l'événement traumatisant et ses différentes composantes.

La méthode est déconseillée aux personnes ayant des problèmes psychiatriques et psychotiques (psychose, schizophrénie) à cause d'une possible décompensation. En dehors de cette exception, la thérapie par les mouvements oculaires est envisageable à tout âge !

Ouvertures

Toute l'année.

Sur rendez-vous.

Lundi de 10h à 20h

Mardi de 16h30 à 20h

Mercredi de 10h à 20h

Vendredi de 10h à 14h

Samedi de 10h à 14h.

Tarifs

Tarifs Consultation Psychothérapie individuelle: 80 € - enfants/Adolescents – Adulte

Thérapie de couple : 1 ère séance 60 min 150,00 €, les 3 suivantes individuelles : 75 €

Séance découverte Hypnose Humaniste & Thérapie RITMO, 30 min 50,00 €

Pour vous, vos proches ou à offrir ! Des forfaits sont possibles :

Forfait 3 séances d'1h (-5%) 228, 00 €

Forfait 5 séances d'1h (-10%) 360,00 €

Les soirées et journées Constellations Familiales :

50,00 € Observateur et participant
100,00 € pour les constellés
Siret : 83117577300025.

Commerce et service

P

Hypnose : Oser Aller Mieux O.A.M

A domicile · 05400 La Roche-des-Arnauds
oser.aller.mieux@gmail.com

Maître praticienne en hypnose. Optimiser vos propres potentiels, prendre confiance en soi et gagner en sérénité.

Cet accompagnement ne remplace pas une consultation médicale.

Je vous accompagne enfant, adultes et adolescents...

Véronique SAP, vous accompagne dans votre quête de bien-être: faire grandir votre confiance en soi, gérer ses émotions, son stress, ses anxiétés, accroître sa motivation afin de développer vos ressources intérieures et générer des comportements nouveaux pour atteindre vos propres objectifs. Préparation mentale pour les sportifs.

De l'amateur au sportif professionnel, quel que soient votre niveau de pratique, vous avez tous le droit à un accompagnement mental. Sur rendez-vous.

En équipe, en individuel et ou en groupe. Sur votre lieu d'entraînement, de compétition centre de formation ou en cabinet.

Ouvertures

Toute l'année.
Sur RDV.

Tarifs

Premier entretien : 60 €
Adultes : 50 €
Étudiant, adolescent et enfant : 35€
Sur rendez vous uniquement



Fête et manifestation

Q

Initiation Do-in, exercices et étirements

Les baux · 05400 La Roche-des-Arnauds
06 78 24 07 04
sborgers.osteofluidique@gmail.com

Apprenez la routine matinale pour rester en pleine santé au moyen d'auto étirements, exercices et auto massages des 12 méridiens de l'énergétique chinoise.

Au programme :

- Apprentissage des 12 étirements des méridiens Masunaga, pour faire circuler l'énergie dans les 12 organes et émonctoires : poumons, gros intestin, estomac, rate, cœur, intestin grêle, vessie, reins, maître cœur, triple réchauffeur, vésicule biliaire et foie.
- Initiation à l'auto massage (Do-in) des 12 méridiens classiques de l'énergétique chinoise, en accord avec l'horloge chinoise.
- Apprentissage d'exercices complémentaires pour entretenir la santé de ces 12 organes et émonctoires principaux, et des émotions en lien avec ceux-ci.

Des supports papier vous seront fournis.

Dimanche 3 août 2025 de 9h à 13h. Samedi 6 septembre 2025 de 9h à 13h.

Tarifs

Tarif unique : à partir de 55 €.



Commerce et service

R

Julie Fournier-Jumain - Naturopathe



Julie Fournier-Jumain · 8C Avenue des Martyrs · et aussi au Centre l'Instant Présent, Quartier Les Barillons, 05700 SERRES · 05400
Veynes
06 63 02 23 00
julie@vie-talite.com
<https://www.vie-talite.com>

Naturopathie et soins manuels.

Votre partenaire prévention, santé et bien-être dans les Hautes-Alpes !

Consultations en cabinet ou à domicile.

Ateliers, conférences pour particuliers et organisations.

Bons cadeaux personnalisables.

À propos de ... Julie alias Vie-talité

Homo Sapiens Sapiens de genre féminin ayant vu le jour au tout début des 80's, j'ai vécu une première partie de vie professionnelle dans l'industrie agroalimentaire en Europe, avant de faire le choix de partir à l'aventure de la reconversion professionnelle.

Cela m'a menée à la Naturopathie. Je me suis formée à l'Ecole Nationale de Naturopathie du CFPPA de Hyères, dont le diplôme est reconnu au RNCP niveau 3.

J'exerce désormais ce métier passionnant dans les Hautes-Alpes, où je vous accueille pour des consultations de naturopathie et différents soins manuels. J'organise également des ateliers et conférences pour le public, les entreprises et les collectivités.

Naturopathie

La Naturopathie est représentée en France depuis 1981 par l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire), association ayant pour but de promouvoir la Naturopathie et de fournir au grand public un annuaire de thérapeutes compétents répondant à une éthique. Elle définit le Naturopathe comme « Une personne physique qui fournit au public des services professionnels conformes à l'Art, à la Science et à la Philosophie de la Naturopathie, en vue de maintenir ou de retrouver la santé par des méthodes et des produits naturels, dans le but de soulager et principalement de prévenir la maladie.

Le Naturopathe est un partenaire santé et bien-être, qui a trois cordes principales à son arc :

- L'alimentation : parce qu'elle constitue le carburant de notre organisme ;
- L'activité physique et la respiration : parce que le mouvement c'est la vie et l'oxygène notre carburant lui aussi ;
- La gestion du stress et des émotions : parce que le mental influe sur le corps (et inversement d'ailleurs).

A partir de ces trois ingrédients de base, il s'agit de faire équipe ensemble pour construire un programme, appelé hygiène de vie, qui vous permette d'aller vers une meilleure santé et plus de bien-être, à votre rythme et selon vos envies et possibilités.

En complément, le Naturopathe va proposer diverses techniques naturelles comme l'hydrologie, la réflexologie, les massages, ou encore des compléments à base de plantes, de bourgeons, d'huiles essentielles, de minéraux ou encore d'oligoéléments.

Le but est que chacun prenne sa santé en main, d'où le terme de partenariat.

Au-delà de la technique, je mets l'accent sur l'écoute et la relation entre nous.

Je suis également formée à l'accompagnement en cancérologie, pour pouvoir être à vos côtés avant, pendant ou après les traitements conventionnels.

Cohérence Cardiaque

La Cohérence Cardiaque est un type de respiration, qui permet d'équilibrer le système nerveux. Simple et facile à réaliser, en seulement 3 fois 5 minutes par jour. Alléchant, non ?

Elle est efficace sur l'hypertension artérielle, le stress et ses différentes manifestations, les addictions (dont le tabac), les compulsions alimentaires, le sommeil, la concentration, la préparation d'examen ou d'entretien. Elle est accessible à tous et toutes, même aux enfants !

Je vous propose de nous rencontrer, pour vous expliquer les mécanismes d'action de la Cohérence Cardiaque, vous faire tester et définir ensemble comment l'intégrer dans votre quotidien, pour des jours et des nuits plus sereins.

Conseils Alimentaires

Vous voulez faire le point sur votre alimentation ? Démêler le vrai du faux dans les allégations nutritionnelles ?

Apprendre à lire une étiquette de produit alimentaire ?

Je mets mon parcours d'ingénieure agroalimentaire devenue Naturopathe à votre service pour faire le point sur votre alimentation actuelle, vos besoins et surtout répondre à vos questions.

Réflexologie Plantaire

La Réflexologie Plantaire est une technique d'acupression manuelle. Elle est fondée sur l'existence de zones réflexes au niveau des pieds, qui représentent chaque organe, glande ou zone du corps humain.

La stimulation de ces zones par un toucher spécifique permet de solliciter l'organe ou la glande à distance. Elle permet également d'améliorer les circulations sanguines et lymphatiques, favorisant ainsi l'élimination des déchets et autres toxines.

L'objectif du thérapeute, tout comme en Naturopathie, est d'accompagner l'organisme pour obtenir une autorégulation. Ainsi, une séance classique permettra de balayer l'ensemble du corps à travers les pieds.

Le seul effet secondaire de la Réflexologie Plantaire est la détente ... pouvant aller jusqu'à l'endormissement.

Chi Nei Tsang

Le Chi Nei Tsang est un massage profond des organes. Il permet de travailler sur le corps, via le ventre, et sur les émotions qui s'y logent.

Qui n'a jamais eu « mal au ventre rien que d'y penser » ou « la peur au ventre » ?

Le but est de faire recirculer l'énergie pour un meilleur fonctionnement des organes digestifs. Et donc, par répercussion, un meilleur fonctionnement métabolique global. Physiologiquement, on parle de circulation sanguine et lymphatique, d'élimination des toxines stimulées par ce massage.

Le ventre étant notre "deuxième cerveau" ce massage peut faire ressortir des émotions plus ou moins fortes, plus ou moins agréables et permettre leur évacuation, ce qui soulage. Je vous accompagne dans une posture d'accueil bienveillant.

Soin détente visage

Notre visage est bien souvent ce que l'on offre à voir en premier. Il exprime notre état du moment. Il porte aussi les traces de nos tensions et contrariétés.

Lors de ce soin, je me consacre à chaque partie de votre visage, du décolleté au sommet du crâne. L'objectif est de relâcher les tensions, zone par zone. Pour cela, j'utilise uniquement mes mains, pas de cosmétique.

Comme tout massage, ce soin visage stimule les circulations sanguine et lymphatique, pour venir nourrir votre peau et drainer les déchets de l'intérieur.

N'hésitez pas à contacter Julie pour lui poser vos questions et prendre rendez-vous !

Ouvertures

Du 01/01 au 31/12

Ouverture le mardi et mercredi de 9h à 20h. Le jeudi de 9h à 17h.

Sur rendez-vous.

Tarifs

Naturopathie

Bilan Naturopathie – 2h + plan d'action + appel de suivi – 90€

Suivi Naturopathie – 45 minutes + plan d'action – 50€

Consultation Cancérologie – 1h + plan d'action – 60€

Accompagnement Cancérologie (Naturopathie + soin manuel) – 3 x 1h30 sur 4 mois – 225€

Cohérence Cardiaque

La séance – 30 min – 30€

Conseils en alimentation

La séance – 1h – 60€ + document de synthèse

Réflexologie Plantaire

La séance – 1h – 55€

Chi Nei Tsang

La séance – 1h15 – 75€

Soin détente visage

Séance – 1h – 60€

Je vous offre une réduction de 25€ sur la 5ème séance de soin manuel dans l'année (mix possible entre les soins).

Location de salles :

Commerce et service

S

Les Ateliers de Dune

Chemin des Mourens · 05400 La Roche-des-Arnauds

06 72 02 31 41

lesateliersdedune@gmail.com



Jo Dune, radiesthésiste et praticienne en art-thérapie et bien-être propose des Ateliers et soins en lien avec l'art, la nature, la sylvothérapie, la méditation, la visualisation et la relaxation sonore, pour votre bien-être et celui de votre entourage.

Ateliers et soins en groupe ou en individuel, à domicile, en cabinet (Cabinet situé : 2 rue Antonin Coronat , Espace Corély, Résidence Chantevent, 05000 GAP), en structure et à l'extérieur.

Naturopathe et Esthète, j'inspire, j'éveille et guide vers le bien-être et la connexion à la nature par le biais d'ateliers d'art-thérapie, de land'art, et la découverte de la botanique.

Les ateliers de Dune ont été créés pour retrouver un lien avec la terre, avec votre esprit créateur, vos capacités d'observation et de visualisation, et votre attention envers ce qui est à l'extérieur de vous comme à l'intérieur de vous.

Les Ateliers proposés peuvent aider à développer notre compréhension du monde, en étant présent et en interagissant avec le monde naturel de façon initiatique, ludique, poétique et artistique par l'observation et l'expérimentation grâce à des ateliers d'art thérapie, de land-art, de balade immersive et consciente en nature, et des interactions humain-art-nature.

Je vous invite à travers ces Ateliers à partager la joie et le plaisir de stimuler votre esprit avec l'approfondissement de vos connaissances sur la nature, avec la création et l'art, et la mise en pratique et en ayant à Cœur des valeurs centrées sur la Terre.

Ouvertures

Toute l'année.

Tarifs

Ateliers en groupe 25€ enfants et 35€ adultes.

Ateliers individuels et personnalisés 55€ adultes ou forfait pour plusieurs séances.

Séance de soins au cabinet 60€ la première séance puis forfait.

Pour des Ateliers en structures scolaires, sociales, entreprises etc..., me consulter par téléphone ou mail.

Commerce et service

T

L'Escapade Sensorielle

P

Hameau de Creyers · 05140 Montbrand

07 88 43 42 72

lescapadesensorielle@gmail.com



L'escapade Sensorielle est une escale douce indispensable pour se ressourcer et s'accorder un temps à "soi"

Le temps d'une escapade, redonnez sens à votre corps par le biais de massages de bien être

Massage découverte

Ce massage du dos est une invitation à la relaxation, il permet de lever vos tensions du quotidien, de vous plonger dans un univers de bien-être. Il est à pratiquer régulièrement ou à offrir comme première approche du toucher.

30 mn / tarif 35 €

Massage Ayurvédique

C'est un massage huilé de tout le corps, il est considéré comme majeur dans les traditions ancestrales indiennes. Il rééquilibre les énergies, vous permet de ressentir une profonde synergie corps-esprit, un réalignement de son être. Ce massage est parfaitement adapté lorsque l'on recherche énergie et harmonie

90 mn / tarif 95 €

Massage Shirobhyanga

Ce massage de la tête, nuque et dos de tradition indienne se transmet d'une génération à l'autre. Il permet de remplacer le massage du corps entier. Il détend en profondeur tout le système nerveux, élimine la fatigue mentale, stimule l'énergie vitale, nourrit et fortifie la chevelure

50 mn / tarif 55 €

Massage Shirochampi

Ce massage indien est centré au niveau de la tête et le haut du corps. Il développe l'ancrage, la respiration profonde. Il est conseillé notamment dans le cas de migraines, il procure détente intense au niveau du visage qui se prolongera dans tout le corps.

40 mn / tarif 55 €

Réflexologie plantaire chinoise

Ce massage spécifique de pressions dynamiques et subtiles sur les zones réflexes du pied vous permet de glisser dans une détente profonde et une harmonie de vos énergies.

45 mn / tarif 50 €

Massage intuitif au gré des saisons

Ce massage ne suit aucun protocole particulier, simplement guidé par vos besoins, vos envies, ainsi que mon ressenti du jour. Il est recommandé au moment de transitions saisonnières, en symbiose avec des huiles aux parfums délicats.

60 mn / tarif 65 €

Formation

Agnès a été formée à l'école "A fleur de peau" de Lyon

Aromathologie, théorie Ayurvêda, réflexologie plantaire chinoise, massage ayurvédique, tridoshas,

Le massage de bien-être n'est en aucun cas assimilable à une technique médicale ou thérapeutique, et ne se substitue pas à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

Ouvertures

Toute l'année.

Sur rendez-vous uniquement.

Durée de 45 à 90 minutes, suivant le massage choisi.

Tarifs

Massage découverte 30 mn / tarif 35 €

Massage Ayurvédique 90 mn / tarif 95 €

Massage Shiroabhyanga 50 mn/ tarif 55 €

Massage Shirochampi 40 mn/ tarif 45 €

Réflexologie plantaire chinoise 45 mn/ tarif 50 €

Massage intuitif au gré des saisons 60 mn/ tarif 65 €

Activité

U

Marche Afghane avec "Détours en Montagne"



Marc VINCENT - 58, Rue du Jeu de Paume · 05400 La Roche-des-Arnauds

04 92 57 87 16

06 84 79 04 84

<https://trek-bivouac.com/les-sejours-rando-marche-afghane/>

Marco vous propose de découvrir des techniques de Marche Afghane.

Sous forme d'ateliers de préparation, d'ancrage au sol, de respiration, de posture et des balades associant rythme, position du corps et respiration.

Séance 2h00.

Niveau : 1 chaussure.

Objectifs : Gestion des émotions et du stress dans le quotidien, développement des capacités physiques, marcher dynamique en économie d'énergie, développer sa capacité cardio-respiratoire...

Par groupe de 3 à 6 personnes

*** Cycle court de 3 séances minimum (ça peut être 4 ou 5 ou plus).

A partir de 3 personnes, nous prévoyons des dates selon nos disponibilités, sur la Roche ou sur Veynes (si c'est ailleurs, parlons-en).

**** La Marche Afghane, encore un truc nouveau ?

Cette activité est née dans les années 80 de l'observation des caravaniers nomades Afghans par E. Stiegler, pour comprendre ce qui les amenait à parcourir d'aussi grandes distances en si peu de temps, et avec si peu d'énergies consommées.

Car là est le secret de ce rythme calé à partir d'une respiration nasale consciente : un maximum d'efficacité dans la durée, dans l'effort, avec un minimum d'énergies demandées au corps.

*** Le principe : réapprendre à respirer.

La Marche Afghane, c'est un remède à cette maladie Occidentale liée au stress de la vie quotidienne, c'est ré-apprendre ce que nous avons dés-appris, c'est respirer mieux, voire respirer tout simplement pour aller plus loin, et mieux.

Le rythme (les rythmes) de la Marche Afghane en est la solution.

*** Quelques raisons pour choisir la Marche Afghane :

- Se débarrasser du stress respiratoire pendant la rando, et plus !
 - Optimiser sa capacité pulmonaire,
 - Le plaisir d'un recentrage sur soi-même, plus méditatif,
 - L'associer à une activité sportive dynamique comme la randonnée.
- >>>> Retrouvez plus d'information sur le site de "Détours en Montagne".

Ouvertures

Du 01/03 au 01/11, tous les jours.

Selon disponibilité : contacter Marco

Possibilité de faire des ateliers individuel ou sur mesure.

Proposé par : Détours en Montagne

Modes de paiement : Carte bancaire/crédit · Chèque ·

Espèces · Virement

Tarifs

Les tarifs :

– Groupe (à partir de 3 personnes) : 20€ / personne / atelier de 2h (35€ pour un couple)

Vous pouvez n'être que 2, mais ce sera au tarif de 30€/pers.

– Individualisé : 45€ / atelier

(vous aurez ensuite le choix de rejoindre un groupe)

– Duo : 70€ / atelier

Règlement le jour de l'atelier

Durée

Durée d'une séance : 2h



Commerce et service

V

Martine Lavaud

Veynes · 05400 Veynes

06 81 11 49 00

naitresoie@gmail.com

Professeure de Wutao®, masseur kinésithérapeute, animatrice de yoga du rire et réflexologue.

- Ateliers, cours hebdomadaire de Wutao® et Yoga du Rire à Veynes.

- Intervention extérieure sur demande (Yoga du Rire et Wutao®)

- Réflexologie à domicile.

Martine vous amène à éveiller l'écoute du corps et à se régénérer en douceur.

- Avec le Wutao ® :

Le Wutao® (prononcé Woutao) est un art corporel contemporain global et unique créé par le couple Pol Charroy (ancien champion du monde de Kung Fu Wushu) et Imanou Risselard.

Il se pratique debout, assis, au sol.

Il se décline en 12 mouvements de base et dans une infinité de variations, impulsés par un profond relâcher du bassin, l'ondulation de la colonne vertébrale et le rythme du souffle.

Peu à peu le corps se défroisse, se fluidifie, les énergies se libèrent.

Le Wutao, dans le respect de notre écologie corporelle, nous ouvre à la joie simple d'être vivant.

Il éveille l'âme du corps dans sa beauté et le sentiment du geste.

Le corps est étiré tout en justesse, tonifié dans la détente. On respire mieux.

La tonification des muscles posturaux affine notre silhouette.

Le Wutao nous amène à changer notre écoute du corps et à se régénérer en douceur, un réel élixir de beauté.

- Avec le Yoga du Rire :

"Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux. Nous sommes heureux parce que nous rions", Dr Madan Kataria

Par une série d'exercices de rire, venez libérer vos tensions, vos émotions, faire céder les barrières et diminuer votre stress.

RIRE a des effets bénéfiques sur toutes les parties du corps.

Exercice musculaire et respiratoire, il détend l'organisme, jusqu'à soulager les douleurs les plus aiguës.

Grâce à la respiration saccadée, il fait travailler le diaphragme et permet de masser en douceur l'estomac et les intestins.

Il active la circulation sanguine et fortifie le cœur.

Mais surtout, il a le pouvoir de nous apporter le bien-être et d'améliorer notre qualité de vie (sommeil, renforcement du système immunitaire).

C'est un moment de partage qui permet de mieux accepter l'autre, créer un esprit et une forte convivialité.

Une reconnexion avec sa joie intérieure.

Une séance a l'effet d'un véritable jogging interne, on en ressort aussi essoufflé et revitalisé qu'après une séance de footing ou de yoga mais en plus, on rit !!!

Ouvertures

Toute l'année.

Wutao® : tous les mercredis de 9h30 à 10h30 hors

vacances scolaires.

Yoga du Rire : bi-mensuel les mercredis de 18h45 à 20, hors

vacances scolaires.



Activité

W

Massage Thaï "L'Art du Nuad Boran" cycle 2025

13 rue des jardins · 05400 Veynes
07 68 45 57 15
nuadthaialecouteducorps@yahoo.com



Découverte ou approfondissement de la pratique du Massage Thaï.

Transmission de techniques puissantes au service du Sentir.

Descriptif

Nous aborderons la séance de massage dans une optique de globalité et de traitement, en travaillant par zone du corps, selon les besoins sentis sous nos mains, et en fonction de la position de la personne qui reçoit : sur le dos, sur le côté, sur le ventre et assise.

Nous porterons notre attention sur :

- la confiance en notre toucher, en ce que l'on sent
- notre positionnement physique et intérieur
- nos déplacements
- la position de la personne qui reçoit
- les outils non fatigants : au pied, au genou, au coude...

Pour qui ?

- Personne novice ayant à cœur de développer le Sentir par le toucher
- Personne expérimentée ou professionnel.le en massage thaï ou dans d'autres massages

Il est important de maîtriser les techniques.

Mais ce n'est pas l'essentiel.

Sentir...

Sentir pour prendre soin,

Voilà le Cœur de la Pratique

Dans l'Art du Nuad Boran,

L'Art du Massage Thaï !

D'abord,

Sentir pour prendre soin de Soi,

Dans une optique d'aisance et de non-effort...

Ainsi,

Nous pouvons utiliser notre capacité à Sentir

Pour prendre soin de l'Autre,

Être à son écoute,

À l'écoute de ses besoins.

Ma formation

Je commence à me former en 2013 à l'école de Massage Thaï « Nuad Sen » à Marseille.

Mon Enseignant, Roman Vandavelde, me transmet le bagage technique (les fondamentaux et les perfectionnements) de ce massage traditionnel mais aussi tout le reste !

Car le Nuad Boran, Massage Traditionnel Thaï, s'inscrit dans un contexte culturel et spirituel : c'est cette transmission authentique et profonde que je reçois, que j'expérimente.

Dans cette école marseillaise, pourtant véritablement thaï, j'ai aussi la chance de suivre les enseignements de Ajahn Noam Tyroler, Maître dans les protocoles d'acupression thaï Wat Po. Par l'intermédiaire de Roman Vandavelde ou par la présence même de Ajahn Noam Tyroler, je me forme aux protocoles Haut du corps – Bas du corps – Femme enceinte (et douleurs menstruelles) en 2020 et 2021.

Mais revenons un peu en arrière...

Nous sommes toujours à Nuad Sen, en 2016. Je rencontre, lors d'un stage d'un week-end, Eriko Tsuchiya Sensei.

<https://www.nuadsen.fr/eriko-tsuchiya-sensei/>

C'est un moment déterminant dans mon chemin de masseuse, dans mon chemin personnel.

Son approche résonne profondément en moi : sa douceur et son aisance, sa présence et la puissance de ses soins ancrent le désir ferme de suivre son enseignement, encore et encore... Chaque année (et toujours à ce jour), grâce à des intégrations lentes mais profondes, je redécouvre son enseignement par le prisme de nouvelles compréhensions : les techniques sont au service de ce que l'on sent... et j'apprends à sentir...

L'envie grandit de rencontrer un de ses principaux maîtres : Ajahn Pichet Boonthumme, résidant au sud de Chiang Mai. En 2019, je pars en Thaïlande et reçois son enseignement durant 1 mois. Ce vénérable maître nous a quittés en août 2023. Au-delà du massage thaï, il était un grand maître spirituel.

Je traduis au mieux une de ses phrases :

« Mon massage est plus qu'une forme, j'enseigne comment méditer, prier et écouter profondément, j'enseigne aux étudiants à se libérer de la volonté du mental à contrôler, et avec des techniques appropriées, je vous apprend à suivre votre propre intuition, transmise par tous les guérisseurs qui sont venus avant vous. »

C'est dans cette lignée que mon humble transmission souhaite s'inscrire.

Si cela résonne en vous, vous êtes bienvenu.e.

Laëtitia Cassin,

Association Nuad Thaï,

À l'écoute du corps

Ouvertures

Tarifs

Du samedi 8 au dimanche 9 février 2025
Ouverture le samedi de 13h à 19h et de 10h à 17h.
Du samedi 8 au dimanche 9 mars 2025
Ouverture le samedi de 13h à 19h. Le dimanche de 10h à 17h.

180 € le stage d'un WE
540 € le cycle complet
Arrhes : 30 € / 100 €.

Proposé par : Cassin Laëtitia - Asso Nuad Thai

Commerce et service

X

Namasthé bien-être et beauté

Les Pons · 05000 La Freissinouse
06 89 64 97 31

soinsnamasthe@orange.fr

Christel vous accueille à Namasthé, bulle bien-être soins bio esthétique et massage homme & femme
Un soin, un thé, dans un chalet au cœur d'un jardin avec transat, équipé d'un sauna & d'un bain à remous (été) dans le cadre apaisant du lac de Pelleautier

NAMASTHE vous propose toute l'année

Des prestations esthétiques :

- Soins du visage hommes et femmes, traitants ou anti âges (maquillage express offert en fin de séance sur demande pour les dames)
 - Beauté des Mains et Pieds (vernis simple/semi permanent/manucure brésilienne)
 - Soins corps avec gommage et enveloppements (soins Polynésiens ou Caraïbes) pour l'évasion des sens.
 - Soins Minceurs à la séance ou en cure 4 séances (gommage/enveloppements/massages drainants avec huile thé vert-guarana)
 - Épilation (jambes, demi-jambes, aisselles, bras, maillot simple et échancré, sourcils, lèvres, menton)
 - Épilation pour hommes (jambes, torse, dos)
 - Maquillage jour
 - Maquillage Découverte (1h) pour apprendre la base d'un Make-Up simple et facile
- Des prestations massages détente et relaxation :
- Massage Balinaï mélange de techniques chinoises et ayurvédiques travaillant sur les méridiens. Massage doux et lent avec huile bio 3 épices ou fleur d'oranger. Une heure de détente pour votre corps et esprit.
 - Massage 'Future Maman' ou latéral adéquat également pour les personnes ne pouvant s'allonger sur le dos (personnes âgées, obèses ou avec des limitations articulaires). Ce massage a une action décontractante au niveau musculaire. Pratiqué avec une huile neutre.
 - Massage intuitif 40min (crane-dos ou jambes) comprenant un gommage
 - Massage Hawaïen 30min ou 45min ou 60min
 - Massage Akwattera 50min (pochons céramiques) à chaud effet apaisant/à froid effet drainant.
 - Massage Pitchoune 20min dès 7ans (accompagné d'un parent) avec huile neutre
 - Massage intuitif : 30min ou 40min ou 60min accompagné d'une séance sauna ou bain à remous en été. Très apprécié cette formule fait l'unanimité.

Le Chalet bien-être est équipé d'une cabine de douche permettant les enveloppements corps.

La cosmétique utilisée en cabine est bio et naturelle et certifiée Ecocert Greenlife

Un thé vous est offert avec les prestations massage détente et relaxation.

Jacuzzi, vente de produits cosmétiques et thés sur place.

NAMASTHE vous propose de vous évader et ressourcer avec des soins bios adaptés et personnalisés à vos besoins et envies du moment.

NAMASTHE : Un soin - Un thé - Un moment unique pour soi !

=> Retrouvez-nous à Gap à l'Atelier Beauté - 22 Route des Eyssagnières

Le lundi de 12h à 18h30

Le mardi de 10h à 18h30

Sur rendez-vous jusqu'à fin Mars

Ouvertures

Du 30/09 au 31/12/2019, tous les vendredis et samedis de 10h à 19h.

Sur rendez-vous

Possibilité les lundis et jeudis sur rendez-vous.

Tarifs

Soins visages

- Traitants (hommes-femmes) : 60min/50€
 - Anti rides : 60min/55€
 - Soin Lumière Zen : 45min/48€
 - Beauté des mains : 20€
 - Beauté des pieds : 25€
 - Pose vernis simple : 10€
 - Pose semi permanent : 25€
 - Manucure brésilienne (avec gant kératine) : 30€
- Épilation femme
- Demi jambes : 15€
 - Jambes : 25€
 - Bras : 10€



- Aisselles : 10€
- Maillot simple : 10€
- Maillot échancré : 12€
- Sourcils : 9€
- Lèvres : 5€
- Menton : 5€
- Forfait visage : 15€
-
- Epilation homme
- Demi jambes : 20€
- Jambes : 30€
- Dos : 20€
- Torse : 20€
- Soins corps
- Gommage corps : 20min/25€
- Enveloppement corps : 40min/30€
- Gommage + enveloppement + massage : 90min/65€
- Formule ZEN (Sauna 30min+ Massage Intuitif 30min -Thé offert) : 1h/55€
- Massage Balinaï : 60min/50€
- Massage intuitif (crane/dos ou jambes) : 40min/40€
- Massage Future Maman : 50min/55€
- Massage crânien : 20min/15€
- Massage hawaïen : 30min 30€ ou 45min 45€ ou 60min 50€
- Massage Bien-être Hydratation Plus : 1h/50€
- Massage Bien-être P'tit Pouce'Vanille ou chocolat" (enfant accompagné) : 30min/25€
- Séance sauna (1place) : 20min 20€
- ACTUALITES DU MOIS D'OCTOBRE
- Atelier massage Parent/Enfant/Vacances - Toussaint 2019 : Lundi 21 et mardi 22 Octobre de 10h à 12h à Pelleautier (salle Abbé Seinturier). Sur inscription (10 enfants maximum accompagnés d'un parent). Apprendre une routine massage dans le calme et la sérénité pour un moment partagé unique.
- Tapis de sol ou couverture nécessaire pour cet atelier.
- Stage sur 2jours.Prix/60€
- Prix fixe et non cumulable avec prix préférentiels partenaire CE.
- Vente sachets de thés en 50g : 5€50
- Vente cosmétiques bios et naturels sur place au chalet bien-être.

Commerce et service

Y

Naturopathe Myriam PAPINI

le Bois du Moulin · 05400 Chabestan
06 33 01 81 76
lounadiego@gmail.com

Myriam Papini vous guide vers le bien-être :

- Accompagnement global corps/esprit/émotions.
- Naturopathe
- Conseillère en Fleurs de Bach
- Consultation sur rendez-vous.

Commerce et service

Z

Nuad Thaï, à l'écoute du corps : Massage Thaï - Mémothérapie - Laëtitia Cassin

13 rue des jardins · 05400 Veynes
07 68 45 57 15
nuadthaialecouteducorps@yahoo.com

Praticienne Massage Thaï
Psychopraticienne

- Massage Thaï
- Accompagnement en mémothérapie (libération des mémoires émotionnelles)
- Massage d'accompagnement émotionnel
- Journée de transmission (Connaissance de Soi)
- Formation Nuad Boran/Mémothérapie

***Le massage thaï :

Bien-être et relaxation, prévention et soulagement des douleurs, préparation et récupération sportive, accompagnement de la femme (douleurs menstruelles, grossesse), le massage thaï est le soin rêvé !
Issue de la médecine traditionnelle thaïlandaise, le massage thaï, Nuad Boran, est employé encore de nos jours comme médecine préventive ou curative, pour le traitement des troubles musculo-squelettiques sans gravité.
Il est donné au sol, sur un futon.

La personne massée est habillée, dans une tenue souple et confortable.

Il s'agit d'un massage doux et intense car il allie l'écoute du corps et la puissance de techniques simples et efficaces. La personne qui masse, maniant le poids de son corps, utilise les pressions, le malaxage, les étirements, les mobilisations, les secousses. On peut se servir des pouces, des mains, des coudes, des genoux ou des pieds, toujours dans la progressivité, et selon la sensibilité et les besoins de chacun.e.

Les pressions dénouent les tensions et soulagent les douleurs musculaires.

Les étirements et les mobilisations complètent et amplifient ce travail. Il permet ainsi une détente profonde des muscles, stimule la circulation sanguine, lymphatique et énergétique et procure un état de grande sérénité.

***L'accompagnement en mémothérapie :

La Mémothérapie est un accompagnement qui vous aide à déconstruire vos schémas par l'expression des émotions, la Pratique et le Sentir. Dans un cadre sécurisant et sans jugement, je vous amène à libérer les mémoires émotionnelles qui agissent inconsciemment dans votre présent.

La Mémothérapie a la particularité d'être une synthèse des apports occidentaux (Platon, Socrate, Jung, Vittoz...) et orientaux (Adhyatma-Yoga, Vedanta, Upanishad) utilisant des outils comme le Lying, la Pleine Conscience, la mantrathérapie, l'hyperventilation...

Je vous accompagne, à votre rythme, quelque soit la nature de votre objectif.

***Le massage d'accompagnement émotionnel :

Si vous sentez de l'agitation mentale, des sensations ou des douleurs physiques (ventre et tête notamment), si vous vous sentez remué.e émotionnellement, avez du mal à respirer pleinement, vous pouvez choisir d'aller voir un peu plus profondément, de mettre de la conscience sur ce qui est jeu pour vous.

Alliant mes compétences et mon expérience dans le domaine du Sentir, à la fois en tant que Praticienne en Massage Thaï et Psychopraticienne en Mémothérapie, je vous accompagne à déposer, lâcher, libérer ce qui se joue pour vous à ce moment-là.

Je reste disponible pour tout renseignement, et suis à votre service pour vous accompagner,

Laëtitia Cassin

Nuad Thaï,

A l'écoute du corps,

Association loi 1901



Ouvertures

Toute l'année.

Sur rendez-vous à Veynes ou à domicile (dans le pays du Buëch).

Tarifs

Massages traditionnels thaïlandais

1h : 55 €

1h30 : 80 €

2h : 100 €

Forfaits "Massages" (sur un an) :

- Forfait 5 massages + 30 min offertes sur le 6e massage

- Forfait 5 massages avec 25 € de réduction sur le 5e massage

- Forfait 10 massages + 1 massage offert

Cartes cadeaux disponibles !.

Commerce et service

0

Scan thérapeutique avec Isabelle Vauché

Isabelle Vauché vous accompagne par le biais du scan énergétique qui est une quête d'indices pour avancer vers une vie meilleure en conscience.
C'est un voyage dans l'énergie qui invite à trouver l'équilibre, retrouver un mieux-être sous différents plans.
Qui est Isabelle Vauché ?

C'est pour écrire le Tome 4 de mon roman, Whiéa, sorcière ou Indigo, que je me suis inscrite à la formation de scan thérapeutique.

Pour le roman, je désirais être capable de l'expliquer et d'acquérir le vocabulaire pour écrire la suite de Wihéa.

Rapidement, j'ai compris la puissance de cet outil pour aider les autres. J'ai compris que je pouvais accompagner autrement, les personnes en souffrance.

Aussi, je suis allée jusqu'à la certification.

Devant chaque personne, je me trouve devant une histoire.. c'est passionnant de partir ainsi à la découverte de " l'autre " et lui permettre de découvrir son potentiel.

De ce voyage dans votre énergie, nous en tirons des exercices à réaliser, des "portes" de sortie.

Je ne suis pas thérapeute, mais en lien avec beaucoup d'entre eux, sur lesquels il me sera possible de vous diriger, si votre énergie a besoin d'un travail complémentaire.

LE SCAN ?

VOYAGE DANS L'ENERGIE

Dans le voyage que nous effectuons dans l'énergie de votre corps, nous découvrons ces blocages et selon l'endroit, nous en trouvons la signification, l'origine qui parfois peut être transgénérationnelle, voire karmique.

Nous pouvons voir comment votre énergie fonctionne et comment modifier telle ou telle chose pour retrouver un mieux-être, avoir de meilleures relations avec les autres.

Comment améliorer également votre estime de vous et bien d'autres choses.

Nous découvrons, par des exercices agréables, votre lieu ressource. Celui que réclame votre énergie, que vous connaissez peut-être...ou pas.

CANALISATION

Il est possible, lors d'une séance, que vos guides, des proches disparus, tentent de communiquer avec vous en passant par moi.

POURQUOI ?

- > Améliorer votre bien-être au quotidien
- > Se sentir mieux apte à prendre des décisions importantes
- > Comprendre la source de vos angoisses
- > Quitter une difficulté relationnelle
- > Sortir des schémas répétitifs
- > Appréhender des événements sous un autre angle
- > Communiquer avec votre guidance

Le scan n'est pas de la médecine et ne peut se substituer à un traitement médical.



Commerce et service

Selenite soins naturels · 4832 route de Ceuze · 05400 Manteyer
06 67 42 31 94
geraldine.guiglion@hotmail.fr
<https://www.selenitesoinsnaturels.com/>



Selenite vous propose des soins naturels afin de revitaliser et régénérer votre corps par un bilan de santé par l'iris, une séance d'hydrothérapie du colon ou l'Osteo Energo Kinese.

Les soins sont issus de techniques douces.

Ils vous apportent bien-être, équilibre physique, psychique et énergétique.

Qu'est-ce que s'est l'hydrothérapie du colon ?

Démarche d'hygiène intestinale qui consiste à acheminer de l'eau tempérée dans le colon grâce à un appareil sécurisé ,avec la mise en place d'une canule à usage unique, accompagnée de massage doux et enveloppant.

Constipation, douleurs intestinales, transit inadapté, ballonnements, fatigue chronique, cette méthode pourra améliorer vos dysfonctionnements.

Notre système digestif est notre "deuxième cerveau", l'assainissement de celui ci pourrait participer à l'amélioration votre état psychique.

La séance commencera par un entretien de 30 min où nous évaluons le projet global de la personne, nous parlerons du déroulement de celle ci.

Puis nous passerons dans la salle de soins afin de réaliser l'irrigation du côlon.

La personne sera recouverte d'un draps et allongée confortablement sur le dos .

Nous alternerons bains et évacuations pendant une durée d'environ 45 min à 60 min.

Cette pratique est inodore et respecte l'intimité de la personne.

Nous finirons par un moment de discussions afin d'établir une démarche personnelle en hygiène alimentaire et de vie.

J'espère vous accompagner bientôt dans cette belle aventure du mieux être.

N'hésitez pas à me contacter pour toutes autres questions personnelles.

Geraldine, Hydrothérapeute formée avec Clem prévention.

Qu'est-ce que s'est l'iridologie ?

Technique d'observation de l'Iris, qui permet d'établir un bilan personnel grâce à une loupe et un appareil photo spécifique d'iridologue.

Pendant la séance, nous pourrions estimer vos prédispositions génétiques, les dysfonctionnements organiques, un déséquilibre acido basique, les toxémies, votre état psychique, votre force vitale et vos ressources naturelles.

Nous finirons par des conseils afin d'établir une démarche personnelle en hygiène naturelle.

Ouvertures

Toute l'année.

Sur rendez-vous.

Commerce et service

Sens et connexion® - Pascale JAVAUX · 34 Hameau de Glaise · 05400 Veynes

07 49 02 33 62

pascale@sensetconnexion.fr



Médiation familiale et d'équipe - Coaching personnel et professionnel - École de yoga - Coaching et séjours d'accompagnement de la fatigue

Vivez l'expérience Sens & Connexion®

Une des choses qui me rendent heureuse est de rencontrer des personnes qui se sentent vivantes, alignées et sereines, comprenant le sens de ce qu'elles font : je vous accompagne vers ce devenir.

Dynamique, positive, enthousiaste, je vous accompagne vers plus de sérénité, d'énergie et de cohérence. Ressentez profondément la vie, en accord avec vous-même. Communiquez de manière plus fluide. Vivez plus de sérénité et d'harmonie, en vous-même et avec les personnes qui vous entourent.

Je vous accompagne en combinant diverses techniques apprises au fil des années et de mon expérience - médiation organisationnelle et familiale, coaching professionnel et privé et ses outils, hypnose conversationnelle, yoga, accompagnement fatigue, séjours de ressourcement, stages.

*** Lieux : Dans vos locaux ou sur le site exceptionnel du Chalet du Val de Glaise, 05400 Veynes.

*** LA MÉDIATION :

Un mode alternatif de prévention et de résolution de conflits

J'agis en tiers neutre et je donne la parole à chacun pour que puissent s'exprimer les non-dits. De chaque récit émergent les besoins à nourrir : nous les nommons, nous les détaillons ensemble.

Ensuite, je vous accompagne dans la négociation puis la construction de solutions qui prennent soin des besoins des uns et des autres. Vous scellez ensuite un accord entre vous.

Les avantages :

- Plus rapide et moins coûteux qu'une solution en justice
- Prise en compte de tous les besoins
- Entente durable
- Meilleure compréhension mutuelle

** La médiation privée :

Écoute mutuelle et construction commune.

Retrouvez la sérénité dans votre couple, votre famille. Renouez des relations apaisées avec vos voisins, vos amis. Libérez-vous de vieilles rancœurs qui assombrissent votre cœur...

** La médiation d'équipe :

Reboostons la motivation et la coopération.

Votre équipe est en souffrance et connaît des conflits ?

Vos collaborateurs crient à l'injustice ?

Vous perdez du temps à gérer des conflits récurrents ?

** Les séjours de ressourcement :

En individuel, en couple ou en collectif.

Ressourcez-vous en pleine montagne tout en poursuivant votre développement personnel !

- Planifiez votre séjour en fonction de vos disponibilités.
- Prenez un rendez-vous gratuit pour en discuter.
- Décidez des options que vous souhaitez : type d'accompagnement, nombre d'heures, repas, ...

Je vous propose plusieurs options pour suivre votre voie d'évolution tout en vous ressourçant.

*** COACHING :

(Re)Trouvez le sens, la cohérence.

Prenez des décisions en accord avec vos motivations profondes. Cheminez vers l'apaisement et la plénitude.

Ciblez vos objectifs, clarifiez votre vision, prenez des décisions.

Fluidifiez vos relations interpersonnelles.

Amorcez puis poursuivez votre réorientation privée ou professionnelle.

- Coaching – démarche Sens & Connexion

- Hypnose conversationnelle

- Coaching fatigue (Clinique de la fatigue) : à destination des personnes qui restent fatiguées pendant ou après une épreuve (maladie, Covid long, dépression, burnout, ...)

** Coaching individuel :

Coaching individuel personnel ou professionnel.

Que vous souhaitiez agir en cohérence avec vos motivations profondes, prendre une décision difficile ou retrouver sens et plaisir dans vos actions, je vous accompagne avec dynamisme et bienveillance.

*** LIEU DE STAGE ET DE RESSOURCEMENT :

Un lieu magique entre Provence et Hautes-Alpes.

Vous rêvez d'évolution personnelle tout en vous ressourçant ?

Sens est connexion® est installé à Glaise, un hameau en pleine montagne à 1200 m d'altitude (Veynes, Hautes Alpes), dans un chalet avec salle et gîtes (chambres de 2 à 3 personnes).

Le lieu est propice au ressourcement par son calme et l'énergie qui y règne.

Glaize se trouve à 5 km de Veynes et à 30 km de Gap, en lisière du département des Hautes-Alpes, à la frontière avec le département de la Drôme, sur le territoire des Sources du Buëch.

Sens est connexion® – Première antenne française de la Clinique de la Fatigue©

Un lieu de soin de la fatigue dans les Hautes Alpes !

Nous nous adaptons aux besoins de chaque personne grâce à des thérapies spécialisées :

- Coaching mental
- Naturopathie
- Thérapies manuelles
- Hypnose conversationnelle
- Yoga
- Médiation de conflits
- Ostéopathie

Et nous explorons ensemble toutes les thématiques en lien avec la fatigue :

- Perte de sens
- Difficultés relationnelles
- Stress
- Troubles du sommeil
- Troubles alimentaires
- Confiance en soi
- Equilibre vie privée / vie professionnelle
- Réorientation professionnelle
- Douleur

Objectif

Offrir une approche personnalisée, humaine et multidisciplinaire de la fatigue mentale et physique, et permettre à la personne de retrouver un équilibre en cohérence avec ses valeurs profondes.

Le coaching-fatigue

Le coaching-fatigue est un processus qui a fait l'objet d'une étude scientifique sur 150 patients au CHU ULiège et à Erasme ULB Bruxelles (Belgique).

Objectif

Retrouver le Sens & la connexion dans sa vie en vue de restaurer les ressources nécessaires à une vie privée et professionnelle sereine et épanouie.

Comment

En suivant un protocole de coaching éprouvé qui permet d'explorer les différentes sphères de la vie de la personne, en partant de ce qui fait sens pour elle. Le coaching est axé solutions et permet de mettre en œuvre un plan d'actions concrètes au quotidien.

Les séjours de soin et de ressourcement 'Sens & connexion® Fatigue'

L'accompagnement se fait chez Sens est connexion®, centre de soin et de ressourcement dans un hameau des Hautes Alpes, à 1200 m d'altitude. La petite vallée est un lieu de soin à elle seule : il y règne une énergie puissante de sérénité.

Le séjour est construit à la carte selon les besoins précis de la personne : coaching, hypnose, yoga, pleine conscience, pratiques de respiration, activités de reconnexion à la nature, temps libre.

D'autres approches peuvent compléter l'offre : naturopathie, soins manuels, ostéopathie.

*** ÉCOLE DE YOGA OCCIDENTAL DE VEYNES

Un yoga traditionnel en relation aux occidentaux.

Cet enseignement « Le Yoga Occidental », se fonde sur l'expérience d'un grand sage indien nommé Sri Nâthamuni, détenteur d'un savoir exceptionnel sur le yoga, retranscrit par Sri T. Krishnamacharya, dans le texte du YOGARAHASYA « les secrets du yoga ».

- Lieu de séjour en gestion libre.

Ouvertures

Toute l'année.

Location de salles :

Prestations : Hébergement sur place

Commerce et service

Corine Copin, professeur de Yoga depuis 25 ans

Sophrologue certifiée, praticienne du Massage des cinq continents et de soins énergétiques je vous accompagne vers un mieux Être physique, mental, émotionnel quelque soient les difficultés, le chemin de vie.

le HATHA - YOGA que je propose est une branche traditionnelle du Yoga avec une pédagogie de Yoga de l'énergie. On va pratiquer de manière progressive des enchaînements, des postures en lien avec le souffle et la relaxation, des Asanas, des exercices de Pranayama "contrôle du souffle", des circulations d'énergie, du Yoga Nidra. Comme une exploration du corps, de la respiration, du couple : corps / esprit. Afin de se connecter à Soi à son essence profonde.

La SOPHROLOGIE est une méthode scientifique qui repose sur des bases précises et une thérapie corporelle. Elle permet de libérer les tensions, les blocages, les émotions. Elle vise à retrouver un équilibre corporel, mental, émotionnel. Une harmonie du corps et de l'esprit. Je suis certifiée RNCP de la méthode avec comme spécialités : troubles du sommeil et gestion des émotions, praticienne EFT.

La sophrologie est également un outil efficace dans les préparations mentales : examens, compétitions sportives... De plus, elle est un soin de support dans l'accompagnement de traitements médicaux comme le cancer.

C'est une méthode très douce qui peut être pratiquée par tout le monde. Elle associe des exercices corporels, de respiration, de relaxation, de visualisation. Afin de retrouver ou de maintenir un bien être physique, mental, émotionnel. Une harmonie du corps et de l'esprit.

Le MASSAGE DES 5 CONTINENTS est soin complet de tout le corps, bien être et thérapeutique. Il permet un rééquilibrage énergétique global - détox - lâcher-prise - revitalisation.

Séances DE REIKI lumière - ACCESS BARS - FACELIFT

Offre découverte : 1 séance Access Bars + 1 séance Reiki : 90 €

J'ai le plaisir de vous accueillir en cabinet dans un cadre agréable et bienveillant pour des séances, des soins individuels adaptés à vos besoins. Je peux également me déplacer à votre domicile.

J'interviens également au sein d'associations, MJC, UTL, entreprises, pour des cours collectifs annuels ou ponctuels sous forme d'atelier à thème bien-être, concentration, mémoire, confiance, sommeil, gestion des émotions...

COURS ANNUELS :

* yoga - MJC Veynes : lundi 17 - 18h30

* yoga - MJC Serres : mardi 18h30 - 20h

* yoga - Salle polyvalente La Faurie : jeudi 10h - 11h30 et 15h30 - 17h

ACTIVITÉS ESTIVALES :

Pendant l'été, j'ai la joie immense de proposer des cours en immersion totale dans la nature. En Yoga le matin, réveiller le corps en douceur tout en stimulant l'énergie pour la journée. Pratiquer cet Art dans la nature en osmose avec les éléments est un vrai bonheur.

En sophrologie, se reconnecter à Soi, au corps, éveiller ses sens, faire corps avec la nature environnante.

Mais aussi les balades méditatives sont des moments hors du temps. Trouver la paix intérieure, faire le plein d'énergie positive, se fondre, faire un avec cette magnifique nature qui est présente dans les Haute-Alpes.



Ouvertures

Toute l'année.

Sur RDV.

Tarifs

Tarifs groupes : à partir de 10€

Tarifs individuels : à partir de 40€

Commerce et service

30 rue Jean Jaurès · 05400 Veynes

06.15.30.17.17

stephweidman@gmail.com

Stéphanie vous accompagne de façon personnalisée vers un retour à vous-même, un voyage à la recherche de votre potentiel intérieur grâce à la sophrologie et le Reiki Usui.

Stéphanie Weidman

Je vous accompagne de façon personnalisée vers un retour à vous-même, un voyage à la recherche de votre potentiel intérieur. La sophrologie apporte lâcher prise et bien être par ses exercices s'inspirant du yoga, par la libération de la respiration et la visualisation positive pour contacter ses propres ressources. Le

Reiki Usui, est un soin énergétique qui permet d'harmoniser notre corps, nos émotions et nos énergies, il en résulte de la séance un apaisement et de la détente.



SOPHROLOGIE :

La sophrologie est une méthode et une pratique qui permet de libérer sa respiration, d'être à l'écoute de son corps et de voyager au cœur de soi pour contacter ses propres ressources. Elle initie au lâcher prise, à une meilleure gestion de ses émotions et en diminuant les ruminations mentales, nous inscrit davantage dans le présent.

Les principaux objectifs sont :

- Améliorer son quotidien
- Se préparer à un événement
- Accompagner un traitement médical
- Accompagnement des phobies

Déroulement d'une séance

- Temps d'accueil et d'échange
- Exercices sophrologiques à savoir des relaxations dynamiques
- Sophronisation la personne est assise confortablement dans un fauteuil les yeux fermés (visualisations d'images positives guidées par la voix)
- Temps d'échange sur les ressentis de la séance.

Durée de la séance entre 45 min et 1h.

REIKI :

Le reiki Usui est une énergie qui permet d'harmoniser notre corps, nos émotions, et nos énergies.

Il en résulte de la séance un apaisement et de la détente.

Le travail énergétique se fait en douceur, là où il y en a le plus besoin.

Déroulement d'une séance

- Temps d'échange
- Séance énergétique : la personne est allongée sur une table de massage habillée et le praticien appose ses mains à environ 8 cm du corps.
- Retour sur le vécu de la séance

Ouvertures

Toute l'année.

Lundi en cabinet 8h00 à 19h00

Mardi en cabinet de 8h00 à 14h00 à domicile de 15h00 à 19h00

Mercredi de 8h00 à 14h00 à domicile de 15h00 à 19h00

Jeudi de 8h00 à 14h00 à domicile de 15h00 à 19h00

Vendredi de 8h00 à 14h00 à domicile de 15h00 à 19h00

Samedi en cabinet de 14h00 à 19h00.

Tarifs

Sophrologie :

Séance adulte 1 h : 50 €

Séance Enfant 1h : 45 €

Séance de groupe de 2 à 8 personnes : 15 € par personne

Forfait accompagnement 8 séances/ 2 mois : 390 €

Forfait accompagnement 12 séances / 3 mois : 540 €

Reiki :

Séance de découverte : 35 euros / 45 min

Séance enfant : 30 euros / 45 minutes

Séance Harmonie : 1h / 60 euros (4 séances 220 €)

Séance sérénité : 1h30/70 euros (4 séances 260 euros)

Commerce et service

6 avenue des Martyrs · 05400 Veynes
06 80 03 71 46
elsa@terredebienetre.fr
terredebienetre.fr



'Terre de Bien-être' est un lieu dédié au bien-être, au ressourcement.
Massages et Ateliers.

Lieux : Veynes ou Château du Terrail à Montmaur.

****Ateliers :** Portage bébé, Eveil sensoriel, Développement personnel

****Massages :** Massage aromatique, Massage Amma assis, Massage du dos, Massage au bol kandu - Massage femme enceinte - La Trame®.

Nous exerçons une pratique de santé, La Trame®, dont le but est de permettre une meilleure circulation de l'information au sein du corps. La Trame® s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer son bien-être. Elle peut être employée ponctuellement, pour résoudre un problème particulier ou de façon plus régulière, dans une démarche de développement personnel.

Antonin propose également des ateliers inspirés de la pratique de l'Alchimie permettant de libérer le corps des tensions émotionnelles.

Elsa est spécialisée dans l'accompagnement périnatal et utilise ses compétences au service du jeune enfant et des parents avec joie et passion. En tant que praticienne en massage-bien-être, elle vous proposera différentes approches visant à harmoniser le corps et l'esprit.

Ouvertures

Toute l'année.

Fermetures exceptionnelles les jours fériés.