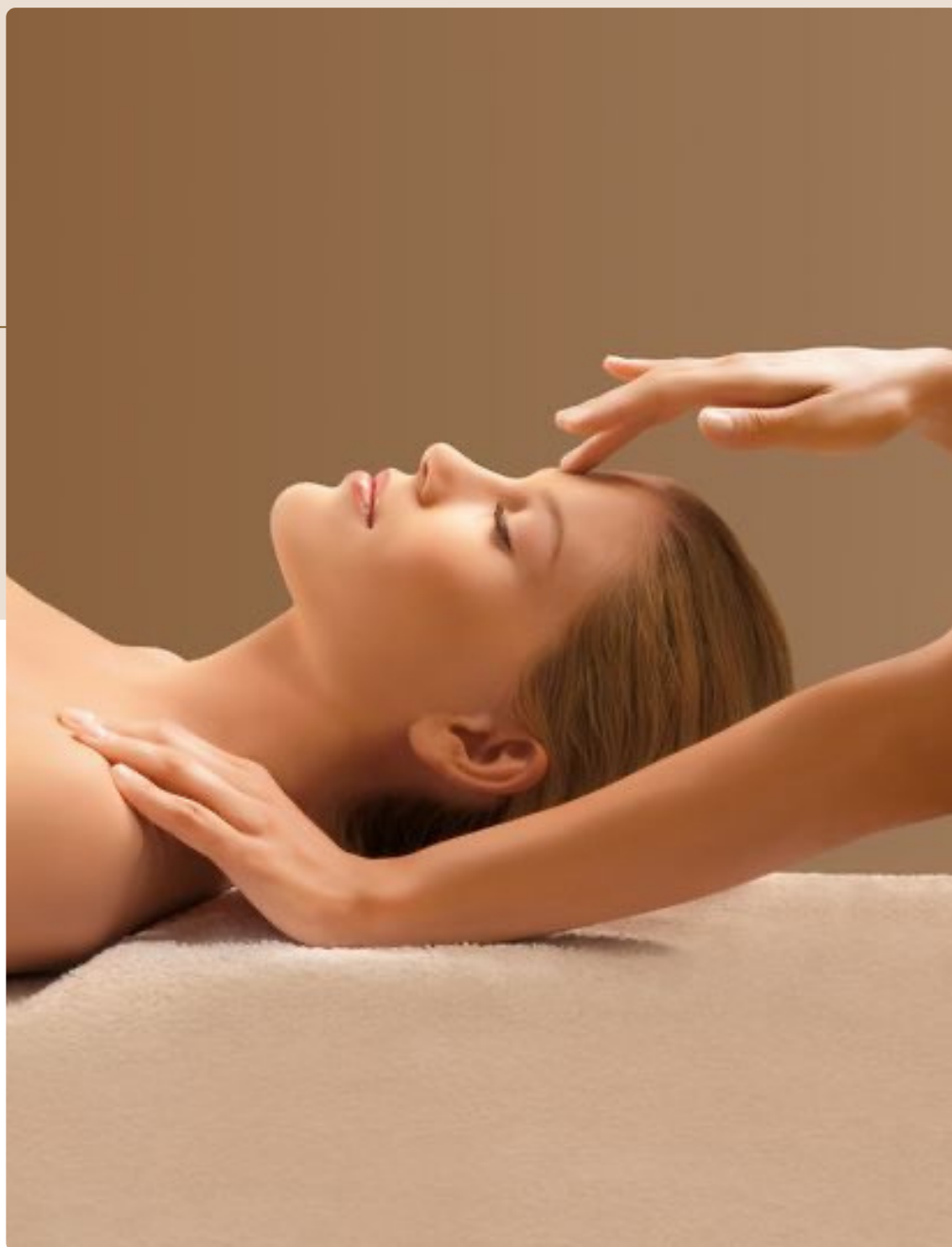


L'ESSENTIELLE BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE À DOMICILE



UN MOMENT JUSTE POUR TOI

L'ESSENTIELLE BEAUTÉ

Votre bien-être à portée de main!

Grâce à des horaires flexibles et des prestations à domicile, je vous apporte détente et sérénité directement dans le confort de votre foyer.

Ma mission:

Vous faire découvrir à chacun, dès le plus jeune âge, les bienfaits du massage et rendre le bien-être accessible à tous, pour une vie plus harmonieuse.



QUI JE-SUIS?



Bonjour!

Je m'appelle Kattya, passionnée par l'univers du bien-être et de l'esthétique.

Spécialisée dans les massages bien-être.

Je suis diplômée d'une licence en esthétique et d'un CQP Spa Praticienne.

Mon parcours m'a permis d'exercer en France et au Mexique, enrichissant ainsi ma pratique à travers des approches variées et des techniques issues de différentes cultures.

Chaque massage que je propose est une invitation au lâcher-prise, un moment de reconnexion à soi.

POURQUOI SE FAIRE MASSER?

Mes massages s'inscrivent dans une approche globale du bien-être, où chaque geste est pensé avec intention et bienveillance, pour répondre à vos besoins spécifiques.

Grâce à des techniques ciblées, choisies avec soin, je vous accompagne vers un mieux-être profond en harmonisant le corps et l'esprit.

Mes massages vous aident à :

- Libérer les tensions
- Apaiser le stress
- Soulager les douleurs musculaires
- Retrouver calme et sérénité



Le résultat ?

Un corps rééquilibré, un esprit apaisé, et une sensation de légèreté retrouvée.

Offrez-vous un moment pour ralentir, respirer et vous reconnecter à l'essentiel: vous-même.

DESCRIPTION DES MASSAGES

MASSAGE CRÂNIEN

SHIROTCHAMPI 1H, 70€

Plongé dans les traditions de l'ayurvêda, le Shirotchampi est un massage ciblé du cuir chevelu, du visage, de la nuque et des épaules.

Ce modelage procure une profonde sensation de lâcher-prise. Il allège l'esprit, vide la tête, et favorise une reconnexion à soi.

BIENFAITS: Apaise le mental et réduit le stress, clarifie l'esprit et améliore la concentration, stimule la vitalité et l'énergie, améliore la qualité du sommeil, soulage les maux de tête, tensions cervicales, douleurs mandibulaire, diminue la tension oculaire et dégage les sinus.

POUR QUI? Ce massage convient à tous, y compris aux enfants et aux personnes pudiques, car il ne nécessite pas de se déshabiller entièrement.

Idéal pour les personnes surmenées, fatiguées, sujettes aux migraines, ou celles qui passent de longues heures devant un écran.

Le massage se pratique au sol, confortablement installé(e) sur un tatami.

Vous profitez d'une succession de gestes doux et profonds, conçus pour relâcher les tensions, apaiser le mental et recharger vos batteries en profondeur.

MASSAGE DU VISAGE

KOBIDO 1H, 100€

Ce soin traditionnel japonais est un véritable rituel de rajeunissement.

Modelage dynamique composé de lissages, percussions et pincements, sur des rythmes alternés.

BIENFAITS: Remodelant, ovale du visage redessiné, pommettes rehaussées, peau repulpée, éclat du teint.

POUR QUI? Pour tous ceux qui souhaitent un modelage dynamique qui redonnera de la tonicité à leur peau tout en apportant un effet rebondie au visage.

STRETCHING 1H, 100€

Ce soin permet un étirement profond et durable des muscles du visage.

Décriste les tensions faciales grâce à des manoeuvres puissantes, défroissantes et défatigantes, semblable à une séance en salle de gym.

BIENFAITS: Visage détendu, traits lissés, peau ferme et liftée, rides et ridules atténuées, teint défatigué, ce modelage procure une détente profonde du décolleté, de la nuque et du cuir chevelu.

POUR QUI? Pour tous ceux qui souhaitent estomper les rides, avoir un effet tenseur et ressentir une relaxation profonde.

MASSAGE CORPS

MOMENT DÉTENTE 30 MIN, 45€

Massage du demi-corps localisé, consiste à traiter une zone spécifique du corps. Ce massage est idéal pour cibler des tensions localisées qui nécessitent une attention particulière comme le dos, les épaules, le cou, les jambes ou les bras.

DÉTENTE ABSOLUE 1H, 65€ / 1H30 90€

Massage global, permet une prise de conscience de son corps car les mains de la praticienne en dessinent les contours.

Il a pour but une détente corporelle des tensions accumulées et provoque ainsi une relaxation profonde.

Basé sur une succession d'effleurages, il ne comporte aucune manœuvre active réelle.

PRÉ-NATAL 1H, 70€

Ce modelage a été soigneusement conçu pour les femmes enceintes pour prendre soin de sa peau et soulager les tensions grâce à des effleurages doux et des manœuvres très enveloppantes, il procure un moment de détente et de confort pour retrouver énergie et vitalité.

Dès le 4^e mois de grossesse jusqu'à l'accouchement.

ÉNERGÉTIQUE 1H, 65€

Métissage d'étirements doux et décontractant Thaï combiné aux lissages profonds balinaï, permettant d'assouplir les articulations et de stimuler les points énergétiques clés afin d'apporter un moment de relaxation profonde du corps et de l'esprit.

Modelage lent et profond, il se fait en moyenne pression.

REVIGORANT 1H, 65€

Technique de relaxation et de stimulation qui vise à dynamiser les muscles et revitaliser le corps. Ce type de massage utilise des mouvements dynamiques et énergiques, à la fois doux et tonique, il se compose d'une première phase relaxante avec des mouvements enveloppants, puis une phase vivifiante avec des percussions et une dernière phase de retour au calme.

L'objectif est de combattre la fatigue, soulager les tensions, améliorer la souplesse et redonner de l'énergie au corps.

En stimulant la circulation sanguine et lymphatique, ce massage permet également d'oxygéner les muscles et de favoriser l'élimination des toxines.

Ce type de massage peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de la personne et est particulièrement efficace pour apporter un regain d'énergie et une sensation de bien-être général.

DÉCONTRACTANT 1H, 80€ / 1H30, 100€

Massage qui vise à travailler sur les muscles en profondeur et sur les points de tensions afin de défaire les adhérences entre les couches du muscle et les fascias.

Les tissus sont étirés par des mouvements lents et profonds.

Le modelage est réalisé avec les poings, les avant-bras ou les coudes pour atteindre une plus grande profondeur et libérer le corps de ses tensions.

Ce massage a pour objectif une récupération musculaire, mais il peut également s'agir d'un massage relaxant si vous appréciez les massages avec pression car il permet de réduire la tension artérielle en ralentissant la fréquence cardiaque.

Ce massage est d'autant plus bénéfique qu'il permet à la personne massée de prendre conscience de son corps et des blocages ressentis.

COCOONING 1H, 70€

Technique de modelage qui utilise des pierres volcaniques en obsidienne, chauffées pour aider à détendre les muscles, et favoriser la relaxation.

La chaleur des pierres et les manœuvres vont aider à réduire le stress et l'anxiété, et une amélioration du sommeil en raison de la détente profonde qu'il procure. Ce type de massage est particulièrement apprécié par temps froid, c'est pourquoi il est réservé aux saisons d'automne et d'hiver.

BAMBOUS 1H, 70€

Modelage à la fois doux et tonique, avec des manœuvres des pressions, glissés, roulés et même des percussions.

Le modelage aux bambous est avant tout un soin drainant, permet une meilleure circulation des fluides en activant la circulation sanguine et en chassant les toxines, particulièrement recommandé pour les personnes en demande d'une meilleure circulation sanguine et lymphatique, apaise les zones de tensions, stimule les perceptions sensorielles, les points et zones réflexes des pieds, mains et visage, assouplit les muscles et tendons, restructure le corps, raffermi et lisse la peau.



Réservez votre évasion détente au: 07-83-21-80-70

L'ESSENTIELLE BEAUTÉ

ESTHÉTICIENNE & PRATICIENNE SPA
À DOMICILE