

• **Carte Cadeau «COCON»**

Pensez à offrir un moment de bien-être à vos proches (anniversaires, fêtes des mères, des pères, enterrement de vie de jeune fille...)

• **Carte fidélité «COCON»**

Le 11ème massage-bien-être de votre choix est offert.

• **Parrainage**

En parrainant une amie, bénéficiez de **10%** de réduction sur le massage de votre choix.

• **Forfait «future maman»**

Pour 3 massages femme enceinte, un massage bébé offert.

• **Après-midi ou soirée zen entre ami(e)s**

Vous souhaitez vous retrouver entre ami(e)s, à votre domicile, pour un moment de détente et faire partager le bien-être d'un massage, à tour de rôle et en aparté, appelez moi pour organiser ce succès assuré.

• **Massages en entreprises ou évènementiel :**

devis sur demande

La durée de la **séance** indiquée pour chaque massage-bien-être comprend : accueil, explication du massage choisi et son déroulement, un temps pour reprendre vos esprits et vous rhabiller.

Massages-bien-être à domicile :

tarif + 10€. Au delà de 10Km du cocon, comptez 0,50cts supplémentaires par Km.

Catherine Walther

Praticienne en massages-bien-être agréée FFMBE

2, rue paupière

69270 Couzon au Mont d'Or

tél : 06 22 44 04 91

mail : walthercathy@neuf.fr

web : www.cocon-bien-etre.fr



Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique



COCON
Massages-bien-être



Les massages-bien-être (MBE) n'ont aucun but thérapeutique et en raison de leur nature, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale. Les MBE ne sont ni érotiques ni sexuels. Art. R4321-1 du code de la santé publique.



«A l'orée du souffle, du geste et du silence bienveillant, le bien-être s'incarne»

Roger Daulin

MASSAGE ASSIS « AMMA »

Art traditionnel Japonais. Succession de mouvements précis très efficaces. Accroît immédiatement la vigilance, la concentration, l'acuité mentale et réduit le stress négatif. Sur une chaise ergonomique, habillé.

Séance 25 min, 20 €



REFLEXOLOGIE FACIALE « Dien Cham »

Acupression légère sur de nombreux points et zones énergétiques du **visage**. Génère rapidement un relâchement du mental et une relaxation de l'ensemble du corps. L'énergie circule et le corps retrouve sa vitalité.

Séance 45 min, 40 €



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

L'ensemble du corps est représenté sur le **pied**. Chaque système organique est représenté par une zone réflexe. La stimulation de ces zones va faciliter le rééquilibrage, l'harmonisation et la relaxation du corps par une approche globale, un déblocage des tensions et une libération des toxines.

Séance : 50 min, 45 € / 70 min, 65 €

SPORT RELAX JAMBES

Préparation ou récupération musculaire, diminution de la fatigue, **jambes** légères et toniques. Détend les muscles, élimine les toxines, réduit les contractions musculaires et facilite la circulation sanguine.

Séance 40 min, 35 €



SPORT RELAX DOS

Récupération musculaire, adaptabilité et souplesse, oxygénation du corps. Favorise la préparation physique. Optimise la récupération après l'effort, dénoue les contractures, soulage les tensions.

Séance 35 min, 30 €



KANSU (avec un bol tibétain et du ghee)

Massage des **pieds** relaxant, apaisant, harmonisant. Apporte sérénité, calme et bien-être, détente générale.

Séance 45 min, 40 €

TROIS RIDES (visage)

Apaisant, lâcher prise du mental. Relaxation globale et harmonisation du corps et de l'esprit. Eloigne les pensées répétitives et négatives.

Séance 35 min, 30 €



CALIFORNIEN

Massage de relaxation par excellence, corps entier, apaisant, rassurant, contenant, enveloppant et sécurisant.

Séance 70 min, 65 €



HASTA PRANA

Massage doux des **mains** , réconfortant et enveloppant. Rééquilibrage et harmonisation globale du corps. C'est un massage relaxant, apaisant, sécurisant.

Séance 35 min, 30 €



DEEP TISSUE

Massage en profondeur. Libère les muscles des tensions, des courbatures, décontractant. Dissipe la fatigue et le stress, relaxe, réhydrate, oxygène, tonifie les muscles, revitalise et permet une récupération physique.

Séance 70 min, 70 €



KALARI

Ressourcement, élimination des toxines, tonification musculaire et assouplissement des articulations. Réduit les tensions, remet en forme par un massage profond.

Séance 60 min, 65 €



ABDOMINAL « CHI NEI TSANG de base »

Evacuation des toxines et des adhérences, rééquilibrage. Régénération des muscles abdominaux. Ce massage procure allègement, fluidité, soulagement et bien-être. Rétabli l'équilibre général, l'harmonie et la joie de vivre.

Séance 40 min, 35 €



FEMME ENCEINTE

Se pratique entre le 4ème et 8ème mois de grossesse en position latérale. Fait régulièrement, il permet d'arriver plus sereinement à l'accouchement. C'est un massage harmonisant, relaxant, drainant. C'est un grand moment de détente physique et émotionnelle pour la future maman.

Séance 70 min, 70 €



BEBE (avec du liniment)

Ce massage peut-être partagé par les parents. C'est un beau moment de complicité qui améliore les relations affectives et émotionnelles. Ce massage développe sensualité et habitue le bébé à être massé par une autre personne que ses parents.

Séance 30 min env. selon sa patience, 1 €/ min

MASSAGE AYURVEDIQUE—ABHYANGA

Massage traditionnel indien qui permet une évacuation des toxines, un rééquilibrage de l'organisme. Il favorise la circulation de l'énergie, permet une meilleure préparation et récupération physique.

Séance 80 min, 75 €



Massage avec de l'huile



Massage habillé



Massage corps entier