



**COCON**  
Massages-bien-être

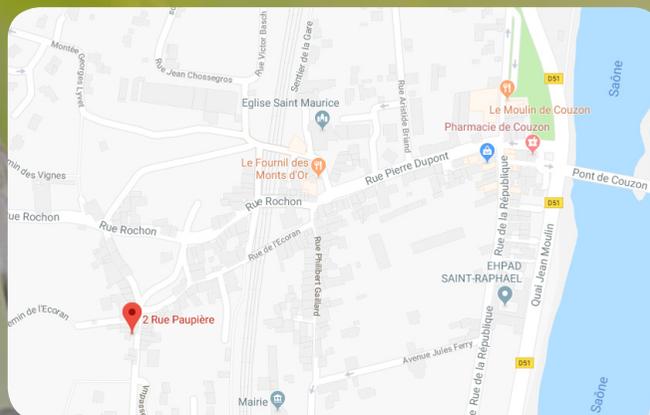


Imprimé par nos soins  
Ne pas jeter sur la voie publique

## Catherine Walther

Praticienne en massages-bien-être  
agrée FFMBE

2, rue paupière  
69270 Couzon au Mont d'Or  
tél : 06 22 44 04 91  
mail : [walthercathy@neuf.fr](mailto:walthercathy@neuf.fr)  
web : [www.cocon-bien-etre.fr](http://www.cocon-bien-etre.fr)



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

### • 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 un(e) ami(e), 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.

### **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**

Chaque système organique est représenté par une zone réflexe au niveau du pied. Stimuler ces zones facilite le rééquilibrage, l'harmonisation et la relaxation du corps par une approche globale, débloque les tensions et libère les 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 €**



Habillé



Avec de l'huile



Corps entier



Avec de l'huile chaude

### **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 35min, 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**

Ce massage accompagne les parents à masser leur bébé. C'est un beau moment de complicité qui favorise le lien avec l'enfant. Ce massage va le soulager de ses maux, le détendre, le relaxer, le stimuler et l'aider au développement de son corps.

**Séance 60 min, 50 €**



### **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 €**



### **LOMI-LOMI**

Massage relaxant et structurant avec des mouvements amples et fluides, profonds et rythmés, souvent avec les avant-bras. Réactive l'énergie et tonifie. Ce massage roule comme une vague et apporte aussi une sérénité intérieure.

**Séance 70 min, 65 €**

