



Séverine Spiandore



Je suis praticienne en massage bien-être, formée à la méthode de relation d'aide par le toucher. Grâce aux diverses techniques que j'ai apprises, je propose des massages entièrement personnalisés selon vos besoins et attentes. Mon objectif est de prendre soin de votre corps tout en apaisant votre esprit, pour vous offrir une véritable pause bien-être. Membre FFMBE

Contact



06.99.24.93.04



lesmainsaucoeur@gmail.com

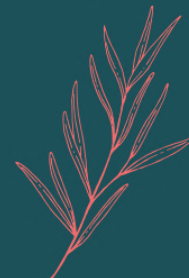


19 route de Prades 07200 Mercuer



LES MAINS AU CŒUR

Prendre soin de son corps,
Calmer son Esprit
et Soigner son Ame





LES MAINS AU CŒUR

Mon but est de vous offrir un moment de (re)connexion à vous même.

LE CADRE

J'interviens à Mercurier et dans un rayon de 30 kilomètres autour, frais de déplacement en plus. En plus de proposer des massages à domicile, je travaille également dans plusieurs chambres d'hôtes et gîtes, parfait pour agrémenter vos vacances d'un moment de relaxation.

Massage sur table ou sur futon selon la place et vos besoins. Massage en extérieur si le lieu et le temps le permet.

Lors du premier échange nous discuterons de votre santé et allergies, afin d'éviter toutes contre indications. Nos échanges sont confidentiels.

Le massage bien être ne se substitue pas à un traitement médical ou thérapeutique.



Paiement espèces, wero ou chèque

Vos avis



Les massages

Californien

1h / 60€

Ce massage de relaxation est idéal pour un relâchement profond des tensions et une reconnexion avec votre corps. Grâce à ses mouvements lents et enveloppants, il procure un sentiment de sécurité et d'apaisement. Ce soin favorise une relaxation totale du corps et de l'esprit.

Shirotschampi

1h / 50€

Massage indien de la tête, il se concentre sur le crâne, les trapèzes et les bras. Ce massage assis est recommandé si vous souffrez de tensions dues à des postures répétitives ou à une accumulation de stress. Le Shirotschampi aide à calmer le mental et à retrouver un état de paix intérieure.

Losange

35mns/ 35€

Ce massage se concentre sur trois zones énergétiques importantes : la tête, les pieds et les mains. Ces parties du corps, souvent sollicitées, accumulent des micro-tensions. Ce soin vise à les détendre et à rétablir la circulation de l'énergie vitale.

Tension spécifique

1h/ 65€

Si vous avez des tensions localisées, ce massage est fait pour vous. Il se concentre sur deux zones spécifiques du corps, en utilisant des techniques comme le shiatsu, la relaxation coréenne et la réflexologie plantaire pour modifier et soulager ces tensions.

Personnalisé

1h/ 65€

Après un échange verbal pour cerner vos besoins, je choisis plusieurs techniques de massage. Ce soin est adapté à chaque situation, pour les femmes enceintes ou en post-partum ou encore pour ceux souffrant de douleurs chroniques.