



## Guide bien-être

Guide réalisé grâce au soutien de :



**Note :** Nous sommes heureux de vous fournir les contacts de praticiens et thérapeutes du territoire qui pourront, selon leurs disponibilités, venir au gîte, en salle polyvalente ou multisensorielle sur site pour dispenser des séances individuelles et/ou massages pendant votre séjour. Il vous appartient de contacter chaque personne, de vous assurer de l'adéquation des prestations proposées avec vos besoins, envies, possibilités physiques et financières. L'association Le Laboratoire de répit décline toute responsabilité en cas d'incompréhension dans la préparation de ces activités. Nous vous remercions pour votre compréhension.





## *Marie-Laure Fourcroy*

Esthéticienne, Marie-Laure se déplace sur notre site pour des modelages, massages, soin visage, épilations ou encore manucures.

Tél : 06.47.76.47.59

Mail : [marybioty@gmail.com](mailto:marybioty@gmail.com)

## *Céline Elophe - Esthéticienne à domicile*



Esthéticienne à domicile diplômée d'Etat. Soins bien-être corps et visage, épilations, manucure, rehaussement de cils...

« Soins petite frimousse » de 6 à 12 ans possibles !

Tarifs sur demande, organisation de RDV aux gîtes possible.

Tél : 06 21 32 89 74

Facebook et Instagram : [Céline.Esthéticienne.à.domicile](#)

Mail : [mika.celine@live.fr](mailto:mika.celine@live.fr)

## *Peggy Ricart - Être Zen*



Spécialisée en massage, bien-être et soin du visage ; Peggy vous accueille dans un espace bien-être et beauté privé rien que pour vous.

Soins Corps et Visage Evadésens, Rituels & Massage du Monde, Soins Esthétiques, Maquillage...

Possibilité de se déplacer sur notre site.

Adresse : 17 rue Basse-Boulogne 62770 Blangy-sur-Ternoise

Tél : 06.85.29.55.51

Mail : [1etrezen@orange.fr](mailto:1etrezen@orange.fr)

*Carine Regnier*

## *Socio-esthéticienne & socio-conseillère en image*



*« Initialement esthéticienne avec une expérience auprès d'un public en situation de handicap, j'ai choisi de me spécialiser dans la socio-esthétique car je souhaite apporter bien-être et réconfort aux personnes fragilisées par la maladie ou en détresse sociale.*

*Mes objectifs sont de permettre à chacun de vivre dignement grâce aux soins esthétiques, et d'aider les personnes à retrouver l'estime de soi. »*

### **Diplômée d'un titre RNCP**

*« J'ai intégré le CODES au CHR de Tours en Septembre 2016, et obtenu le titre de socio-esthéticienne le 19 juillet 2017. Le CODES délivre le titre de socio-esthéticienne inscrit au RNCP fiche n°1690.*

*Seules les personnes diplômées d'un titre RNCP peuvent prétendre au titre de socio-esthéticienne car elles connaissent la portée de la prise en charge esthétique dans chaque cadre et sont préparées à une relation avec les patients/bénéficiaires, leur entourage ainsi que les équipes soignantes/encadrantes. »*

### **Qui a besoin d'une socio-esthéticienne ?**

#### **Une approche pour tous les publics**

La socio-esthéticienne s'adresse à tous les publics, hommes, femmes, enfants et adolescents, souffrants ou fragilisés par une atteinte à leur intégrité physique (maladie, accident...) psychique (maladies mentales, addictions...) et/ou en détresse sociale.

#### **La reconnaissance du domaine médical**

Aujourd'hui, les professionnels de l'aide médicale et sociale s'accordent à reconnaître la nécessité de faire appel à une socio-esthéticienne diplômée, pour assurer un accompagnement des personnes et permettre une véritable interdisciplinarité.

#### **Les soins personnalisés**

Les soins individuels sont un moment privilégié, une bulle de détente, un moment de relaxation nécessaire pour se réconcilier avec son corps et apaiser des tensions. En soins individuels, je donne des conseils pour aider les patients à faire face à certains effets secondaires des traitements.

Les soins prodigués au cours des séances sont des massages à but non thérapeutique, des soins du visage, soins des mains, et conseils maquillage. La socio-esthétique permet de réaborder la notion de plaisir.

Tarif: 60€/h, produits compris

## Ateliers de socio-esthétique

*“Je vous propose différents thèmes d’ateliers socio-esthétique d’une durée de 1h à 2h. Les ateliers sont adaptables selon les besoins et les objectifs des structures médicales et médico-sociales, associations...”*



### Les ateliers fabrication de cosmétiques DIY

Le but de ces ateliers est d’apprendre à fabriquer des produits à moindre coût, avec des produits naturels et faciles à reproduire à la maison.

### Les ateliers bien-être, estime de soi

*“Au cours de mes ateliers bien-être, les bénéficiaires apprennent de manière simple à effectuer un soin des mains, un soin du visage ou à se maquiller, redessiner la ligne de sourcils...en suivant mes conseils personnalisés.”*

**L’objectif des ateliers est de réconcilier les bénéficiaires avec leur image, de renforcer l’estime de soi et la confiance en soi.**

#### Contact:

Carine Regnier

62360 Hesdin l’Abbé

Tél : 07 77 20 20 84

[contact@carine-regnier-socio-estheticienne.fr](mailto:contact@carine-regnier-socio-estheticienne.fr)

## *Fanny Gremillon*

### *Massage Amma Assis*

Fanny propose un massage d’origine japonaise qui utilise la méthode d’acupression stimulant de nombreux points le long des méridiens, réalisé sur une chaise ergonomique.

Les bienfaits sont la détente immédiate et la relaxation profonde en peu de temps. Il favorise la diminution du stress car il cible les zones de tension du dos, de la nuque, des épaules, des mains, des hanches et du crâne. C’est un massage qui se pratique habillé.

Séance de 15 à 20 minutes, peut être adapté sur des séances plus longues en travaillant d’avantages certaines zones selon les besoins de chacun.

**Mail :** [lescupsdepoucedefanny@gmail.com](mailto:lescupsdepoucedefanny@gmail.com)

**Tel :** 07.45.02.79.37

## *Nelly Caron*

### *Coiffure à domicile*

Professionnelle de la coiffure depuis plus de 40 ans, Nelly vous propose d'intervenir pendant votre séjour, au gîte ou en salle Snoezelen.

Les tarifs principaux:

FEMMES		
	Court	Long
Shamp / Brush Cheveux	20€	25€
Shamp / coupe / Brush	30€	35€
Couleur / Shamp / coupe / Brush	60€	65€
Couleur / Shamp / Brush	50€	55€
Mèches / Shamp / coupe / Brush	80€	90€
Mèches / Shamp / Brush	70€	80€
Permanente	30€	

HOMMES: Forfait coupe : 20€

ENFANTS de 0 à 15 ans: 15€

**Autres prestations sur demande**

**Contact: 06. 52. 95. 17. 76**



## Anais Lux



*“Je suis sophrologue de formation. J'anime des ateliers pour les enfants et leurs parents avec l'intention de leur transmettre des outils pour apprendre à prendre soin d'eux au quotidien. Le cœur de mon activité est l'accompagnement au mieux-être des enfants et des adultes par la nature”.*

Séances de sophrologie & accompagnements par la nature sur toute l'année.

- Sophrologie : spécialisations stress, douleur et addictions
- Bains de forêt
- Escapades Soi'Nature : Reconnexion à soi et à la nature par une approche sensorielle, créative et naturaliste.

Tél : 06 14 24 62 94 // Mail : [anais.lux@opalensoi.com](mailto:anais.lux@opalensoi.com) Facebook : [www.facebook.com/opalensoi/](http://www.facebook.com/opalensoi/)

## Florence Pécriaux



Séance de sophrologie en individuel ou en groupe.

Rando sophro: Sophrologie à ciel ouvert, une randonnée à partir du gîte ou sur d'autres sentiers à découvrir, ponctuée d'exercices de sophrologie pour favoriser le lâcher prise et le bien être. Parcours pédestres possibles à partir du gîte. Durée: environ 1h30. Tarif: 70 euros

### La sophrologie, pourquoi?

- évacuer le stress et les tensions, prendre du recul, éviter le burn-out, retrouver davantage de sérénité; améliorer son sommeil; gérer les émotions, l'angoisse, développer la confiance en soi; traverser un événement difficile; se préparer à un challenge etc...

Tél : 06 82 28 11 94 // Mail : [florencepecriaux@outlook.com](mailto:florencepecriaux@outlook.com)

Site : [florencepecriaux.com](http://florencepecriaux.com)

## Sonia Detave



Sonia exerce en cabinet à Montreuil et peut se déplacer sur site. Infirmière de formation, elle est spécialisée auprès des enfants et en “trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, Haut Potentiel et troubles "dys" de l'apprentissage”.

Tél : 06 15 79 19 02

Mail: [cabinet.sophrologie.montreuil@gmail.com](mailto:cabinet.sophrologie.montreuil@gmail.com)

Site: [www.soniadetavesophrologue.com](http://www.soniadetavesophrologue.com)



## *Julie Lemoine / Juyogalie*



Enseignement de Yoga : Respirations (pranayamas) postures (asanas) et méditations. Allons ensemble à petits pas sur le chemin du yoga, le cœur en éveil, l'esprit ouvert, propice à l'inattendu, le corps en paix (cours particuliers et collectifs).

Située à BERCK SUR MER - se déplace sur site

Tél : 06.33.24.22.72

Mail : [juyogalie@gmail.com](mailto:juyogalie@gmail.com)

Facebook : [www.facebook.com/Enseignement.de.Yoga.avec.Julie](http://www.facebook.com/Enseignement.de.Yoga.avec.Julie)

## *Marie Dachicourt*

Vous avez besoin de retrouver énergies positives et sérénité dans votre quotidien ? Je peux vous être utile... Moi c'est Marie, 34 ans, maman de deux enfants et professeur d'Hatha Yoga. Cette pratique que j'enseigne depuis cinq années maintenant vous permettra d'améliorer votre souplesse et de diminuer de nombreuses douleurs corporelles alors n'hésitez plus ! Seul(e), en groupe ou en duo avec votre enfant, trouvez la bonne formule et venez respirer une nouvelle VIE...

Tél : 06 99 77 54 79

Mail : [mariedachicourt@yahoo.fr](mailto:mariedachicourt@yahoo.fr)

<i>FORMULES</i>	<i>TARIFS</i>
<b>1H Hatha Yoga Solo (Minimum 3 personnes)</b>	<b>12€/personne et 10€ à partir de 5 personnes</b>
<b>1H Hatha Yoga Duo Parent/Enfant</b>	<b>17€ par Duo</b>
<b>1H Hatha Yoga en Groupe (Les Samedis)</b>	<b>50€</b>
<b>Longe Côte avec prêt combinaison et chaussons Lieu : Sainte Cécile Horaire : Samedi matin 10H/11H30</b>	<b>10€/personne au lieu de 13€</b>

## *Arpit Mittal*



Spécialisés dans de nombreux domaines, Arpit Mittal vous propose des :

- Consultation en Ayurvéda/Naturopathie
- Massage Ayurvédique
- Cours de Yoga et Méditation
- Sonothérapie: Voyage sonore
- Séjours Bien-être
- Atelier Cuisine Ayurvédique
- Cours de Chant
- Atelier Entreprise

Les tarifs et détails sont disponibles sur leur site internet.

145 rue du calvaire, 62780 CUCQ

Tél : 07.55.62.68.64

Mail : [arpit.mittal@gmail.com](mailto:arpit.mittal@gmail.com)

Site : [aumyogaayurveda.com](http://aumyogaayurveda.com)

## *Sabine Bréant / Yoga Baie de Somme « Belle Dune »*



Yoga intégral, yin yoga, prénatal yoga ou encore yoga doux; Sabine Bréant vous propose des cours de Yoga privés ainsi que des week end de yoga ou encore des stages et formations de yoga.

80120 FORT MAHON PLAGE.

Mail : [yoga.baiedesomme@gmail.com](mailto:yoga.baiedesomme@gmail.com)

Site : [www.yogabaiedesomme.com](http://www.yogabaiedesomme.com)

## *Catherine Valencourt / Attitude +++*



Animatrice internationale de Yoga du Rire et Rire Santé.

“Un temps de détente et de rire, pour agir sur le stress quotidien, se détendre et oublier les soucis du quotidien. L’objectif est d’apporter du bien-être grâce au rire, qui est le meilleur médicament naturel qui soit pour apprendre à positiver, à relativiser, à prendre du recul face aux difficultés de la vie.”

Tél : 06.87.11.63.15

Mail : [attitudeplus.plus@orange.fr](mailto:attitudeplus.plus@orange.fr)

Site : [www.attitudeplusplus.fr](http://www.attitudeplusplus.fr)



## *Paola Maillard*



*"Il est primordial d'avoir un capital santé optimal chez chacun d'entre nous. La naturopathie est une médecine traditionnelle s'appuyant exclusivement sur des méthodes et des techniques naturelles telles que la micronutrition, l'alimentation, l'iridologie, la phytologie, l'hydrologie, la gestion des états émotionnels... tout en s'attachant au caractère de chacun, c'est ce que l'on nomme "l'holisme". Ainsi, le naturopathe peut traiter une grande majorité des maux rencontrés par ses clients : des problématiques digestifs, cutanées, nerveuses, ostéoarticulaires peuvent être prises en charge."*

Pour plus d'informations sur la naturopathie ainsi que sur les devis , rendez-vous sur son site internet.

Pôle Santé Denis Lambin 62170 MONTREUIL SUR MER

Se déplace sur site

Tél : 06.78.18.63.81

Mail : [paola.marecaille.naturopathe@gmail.com](mailto:paola.marecaille.naturopathe@gmail.com)

Site : [paola-marecaille-naturopathe.business.site](http://paola-marecaille-naturopathe.business.site)

## *Amandine Mendy*



Naturopathe, praticienne en réflexologie.

Parmi ses prestations :

- Aromathérapie
- Phytothérapie
- Nutrition et micronutrition
- Fleurs de bach
- Réflexologie
- Amma-assis

Tél : 06.88.60.84.92

Facebook : amandine & sa naturopathie

Instagram : amandine.et.sa.naturopathie

77 avenue Aristide Briand

80320 Chaulnes

## *Aurore Peinte*



Intervenante en médiation animale

Contact : 06 31 17 01 13 / [auroredelambre@live.fr](mailto:auroredelambre@live.fr)

Structure à disposition à Herbinghem (62850) ou en déplacement

6 partenaires équins, 2 partenaires canins

10 ans d'expérience

Qu'est ce que la Médiation Animale ?

- C'est une alternative thérapeutique non médicamenteuse
  
- La médiation permet de rapprocher des personnes, ou des groupes de personnes, trop éloignées par leur culture, leurs valeurs, leurs pratiques , en réinstaurant du dialogue entre elles.
  
- A l'inverse, la médiation permet aussi de remettre de la distance là où elle est nécessaire à l'émancipation de l'individu, par exemple entre un jeune et son milieu.



## *Christelle Aubert*



La réflexologie plantaire est issue de la médecine chinoise (vieille de 5000 ans), comme l'acupuncture.

Nos pieds sont une vraie cartographie de notre corps humain : ils représentent notre corps en miniature. En stimulant certains points du pied, on peut rééquilibrer "à distance" certains systèmes ou organes en déséquilibre, en hyper ou en hypo fonctionnement, en sur-sollicitation énergétique, carencés ou en excès.

Le pouce et les doigts en sont les outils. Pour les réfractaires : ce n'est ni chatouilleux ni douloureux. Une séance de réflexologie plantaire dure environ

1 heure.

**Précautions d'emploi** : Attention aux personnes souffrant de varices, de thromboses, de diabète, de problèmes cardiaques, d'infections, d'ulcères.

**Tarif** : 60€

9 impasse des glacis, 62170 La Madelaine-sous-Montreuil

Tél : 06.31.95.86.46

Mail : [christelle1aubert@gmail.com](mailto:christelle1aubert@gmail.com)

Site : [www.christelleaubert-reflexologue.fr](http://www.christelleaubert-reflexologue.fr)

## *Annie Merlin*

Pôle Equilibre prévention Santé

2584, route de Berck 62180 RANG DU FLIERS

Tél : 06.65.34.24.20

Mail : [reflexologie.annie.merlin@gmail.com](mailto:reflexologie.annie.merlin@gmail.com)

Facebook : Réflexologie plantaire Annie Merlin Marien

## *Marie Christine Decroocq*

La réflexologie plantaire est une approche globale de la personne qui s'appuie sur la médecine chinoise. Elle procure une détente profonde et libère les tensions dans les zones réflexes du pied (chacune correspondant à une partie spécifique du corps).

100 bis Rue Carnot, 62930 Wimereux

Tél : 06 77 24 19 32 // Mail : [mariedecroocq@hotmail.fr](mailto:mariedecroocq@hotmail.fr)

Site : [energies-en-presence.business.site](http://energies-en-presence.business.site)



## *Marion Rousseaux*

*"Je propose des soins à Attin, village situé à proximité de Montreuil-sur-Mer, Berck et le Touquet.*

*L'acupuncture traditionnelle chinoise consiste à faire réagir les différents systèmes fonctionnels du corps à l'aide d'instruments tels que de fines aiguilles, en les insérant en des endroits précis (points d'acupuncture), localisés et répertoriés depuis des années par la Médecine Traditionnelle Chinoise.*

*Nous utilisons également des bâtonnets d'armoise pour apporter chaleur et mouvement, appelés maxas. L'usage de ventouses peut également être très bénéfique pour soulager différents maux."*

Adresse : 7, rue de la Vendée 62170 ATTIN

Tél : 07.82.75.29.83

Site: [marion-rousseau-praticienne.business.site](http://marion-rousseau-praticienne.business.site)

## Isabelle Gendron

*“En tant que Parents d’Enfants Extraordinaires (enfants Autistes ou tout handicap) je sais combien le quotidien peut être compliqué à vivre pour toute la famille. Cet enfant à besoin de parents **inspirants, Ressourçants, Disponibles...** Vous êtes la **Boussole de cet enfant**. Mais difficile de garder le Cap quand la Fatigue s’installe et que l’attitude Positive et la Patience ne sont plus au rendez-vous.*

*Aussi, je vous propose mes **prestations à un prix modéré** afin que vous puissiez bénéficier d’une écoute active et profiter d’un moment de ressourcement intense rien que pour vous.”*

### Tarifs :

- Séance d’une heure : 50€ ou 45€ pour les parents d’enfants extraordinaires ou le personnel médical
- Forfait 4 séances : 180€ ou 160€ pour les parents d’enfants extraordinaires ou le personnel médical

Ces séances comprennent une des prestations suivantes : **le Tuina, Réflexologie plantaire ou rééquilibrage Énergétique**. Le magnétisme et le conseil en Aromathérapie compris.

Séance uniquement **le mardi**.

Adresse : 15 Rue du Docteur Brousse 62360 Saint-Etienne-au-Mont

Tél : 06.02.02.36.48 // Mail : [contact@isgendron.fr](mailto:contact@isgendron.fr)

Site internet : [www.isgendron.fr](http://www.isgendron.fr)

 **Le Tuina**  
***Pour Qui ?** pour Adultes Adolescents  
**Pourquoi ?** les maux de dos, des troubles digestifs, de l'humeur, de la circulation sanguine, lymphatique, des insomnies, du stress ou encore des migraines.  
**Comment ?** Massage des points d'acupression le long de la colonne vertébrale.*

 **Ré-Equilibrage Énergétique**  
***Pour Qui ?** pour Adultes Adolescents  
**Pourquoi ?** Véritable Reset Énergétique ! Ce soin dénoue les tensions et les noeuds énergétiques.  
**Comment ?** Grâce à une association des Techniques les plus efficaces de : massage californien, Tuina et Réflexologie mains et pieds.*

 **Réflexologie Plantaire**  
***Pour Qui ?** pour Adultes Adolescents  
**Pourquoi ?** Relaxation et Détente, rééquilibrage des fonctions du corps.  
**Comment ?** Pressions sur la Zone du pied à l'endroit où le corps humain est représenté.*

 Maison Para-médicale 15 Rue du Dr Brousse  
62360 Saint- Etienne-au-Mont

 Is.Gendron Praticienne en Tuina,  
Réflexologie plantaire&Ré-Equilibrage Énergétique

 @isgendron62

 Avis Google



## Laureline Andriès-Li



Atelier  
*Relaxologie créative*

Sérénescence, c'est une approche globale du bien-être qui réconcilie le corps, les pensées et les émotions, à travers une large palette d'outils. La Relaxologie s'intéresse aux racines de votre stress et vous aide à activer vos propres ressources intérieures, vers un mieux-être et une meilleure qualité de vie. Accompagnement des adultes et des enfants, en individuel ou en groupes.

Laureline est Relaxologue et Thérapeute psycho-corporelle, spécialiste du stress et donc des outils qu'on peut mettre en place pour se sentir mieux dans sa vie de tous les jours !

Elle accompagne adultes, enfants et familles, en séances individuelles ou en petits groupes, vers un mieux-être et une meilleure qualité de vie. Avec Sérénescence, elle propose une approche globale du bien-être qui réconcilie le corps, les pensées et les émotions, à travers une large palette d'outils déclinés en 4 univers complémentaires :

- Au Cœur de Soi : coaching mieux-être pour les adultes, accompagnement psycho-émotionnel, développement personnel...
- Chemins d'Harmonie : massages bien-être, relaxation corporelle, équilibre énergétique...
- Petit Bonheur Deviendra Grand : relaxation pour les enfants, accompagnement des familles, spécialisation enfants atypiques
- Ressources & Vous : ateliers de groupes pour enfants, adultes, familles (pour particuliers ou collectivités).

Thérapeute psycho-corporelle

Tél : 06.85.72.58.64

Mail : [laureline.relaxologue@gmail.com](mailto:laureline.relaxologue@gmail.com)

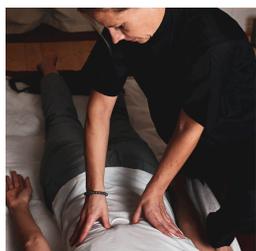
Site internet : [serenescence.fr](http://serenescence.fr)

Facebook : Sérénescence

Adresse du cabinet : 5 rue d'Anvin, 62770 Blangy-sur-Ternoise



## *Ingrida Pruvot*



Infirmière de formation, je me suis investie dans la pratique des soins naturels et j'apporte le mieux-être par le toucher. Je propose des séances de shiatsu en individuel pour une durée d'environ 1h. J'exerce en cabinet à Montreuil et je peux me déplacer au gîte.

D'origine japonaise mais fondé sur les principes de la médecine chinoise, le shiatsu est une méthode de régulation du flot énergétique par pression des pouces sur les méridiens d'acupuncture et sur des points spécifiques. Il s'applique sur une personne habillée au sol sur un futon (matelas) ou sur une

table de massage. À qui s'adresse le shiatsu? L'entretien de la santé et la prévention font partie des indications majeurs de shiatsu. Il s'applique à tout le monde car il harmonise la circulation, favorise l'élimination des toxines, réduit le stress, équilibre la vie émotionnelle. Mais aussi il révèle son efficacité dans les cas suivants: maux de dos, tensions et douleurs musculaires, douleurs articulaires, fatigue, migraines, syndrome prémenstruel, malaises digestifs ou intestinaux, insomnies, nervosité, difficultés psychoaffectives.

Après la séance, vous allez ressentir une détente profonde, physique et psychique. Alors, n'hésitez plus à prendre soin de vous :)

Tarif : 60 euros

Adresse : Cabinet à Montreuil au 7, rue Victor Dubourg ou sur site des Bobos à la ferme

Tél : 06 25 42 41 39

Mail : [ingrida.shiatsu@gmail.com](mailto:ingrida.shiatsu@gmail.com)

## *Alain Kostek*

Masseur kinésithérapeute de formation, je travaille actuellement à mi-temps dans un SESSAD. Mon parcours professionnel m'a rapidement fait prendre conscience de l'importance de l'aspect relationnel. "Le poids des mots" est devenu une évidence et m'a amené à me tourner vers cet accompagnement de l'autre ciblé sur la communication et la notion de potentiel que chacun possède en soi. » Alors différentes formations (PNL, Communication Non-Violente, Reiki ) m'ont aidé à construire une nouvelle identité professionnelle : Praticien Relation d'aide. Celle-ci s'exerce à mon cabinet à Berck sur Mer.

Ce que je vous propose ? Une parenthèse pour prendre soin de vous. Sous quelles formes ?

- Massage à l'huile d'argan,

- Soins reiki,

- Massage shiatsu,

- Un temps d'écoute empathique

Ces prestations durent 1h30 pour un tarif spécial de partenariat avec Les bobos à la ferme à 40 euros. Je peux me déplacer si besoin.

Tél : 06 20 21 87 96 Site : [www.unpassursonchemin.fr](http://www.unpassursonchemin.fr)

## *Thérèse Bocquet - Méthode Trager*



La liste complète des stages et les informations complémentaires se trouvent sur le site [www.tragerfrance.com](http://www.tragerfrance.com).

Tarif : 60 euros.

247 rue du Haut Pays- 62650 AIX EN ERGNY, peut se déplacer chez Les Bobos à la ferme

Tél : 06 82 35 65 76

Mail : [theresebocquet@hotmail.com](mailto:theresebocquet@hotmail.com)

Site : [theresebocquet.jimdo.com](http://theresebocquet.jimdo.com)

## *Les coups de pouce de Fanny*



“ Après une quinzaine d’années d’expérience en tant qu’éducatrice spécialisée dans différents établissements accueillant des adolescents ou des adultes en situations de fragilité, j’ai fait le choix d’exercer mon métier autrement. J’ai eu l’opportunité d’accompagner des adultes en situation de handicap avec des niveaux d’autonomie très variables. La découverte du polyhandicap dans une Maison Perce Neige est sûrement l’expérience qui m’amène aujourd’hui vers le bien-être.”

### **Prestations :**

- Relaxologie plantaire, durée de la séance : 30 ou 45 minutes.
- Réflexologie plantaire émotionnelle, durée de la séance : 1h30
- Massage crânien, durée de la séance : 30 ou 45 minutes
- Détente et relaxation en salle multisensorielle, durée de la séance : 45 minutes

Les différentes prestations ci-dessus peuvent être proposées lors d’une même intervention, à la journée ou demi-journée, selon l’organisation et les besoins de chacun. Je propose également de la relaxologie et réflexologie palmaire. Je propose enfin des soins en sonothérapie avec les bols Tibétains.

### **Tarifs :**

Institutions et associations : A la demi-journée, soit 3h de prestation : 180 euros HT/ 216 euros TTC

A la journée, soit 6h de prestation : 340 euros HT/ 408 euros TTC

Possibilité de co-construire une intervention avec tarification sur devis.

### **Familles :**

50 euros TTC de l’heure - Déplacement pour un minimum de 4h de prestation sur une même journée, avec mutualisation possible des demandes. Le déplacement est inclus dans le tarif ci-dessus pour les prestations réalisées en partenariat avec Le Laboratoire de répit, Les Bobos à la ferme.

## *Estelle Seillier*

Touchée par l'handicap d'un de mes enfants, et donc maman aidante du montreuillois, j'ai à cœur de proposer mes services au sein des Bobos à la ferme.

Je sais ô combien la notion de « prendre soin de soi » est oubliée dans cette situation. Elle est pourtant essentielle. Esthéticienne de formation, je suis animée par les massages bien-être. Les bienfaits sur le corps et l'esprit sont évidents.

Pour cela, je vous propose :

### **LE MASSAGE DES 5 CONTINENTS**

Ce massage réactive le processus d'auto-guérison en libérant les toxines et les charges émotionnelles.

C'est une méthode riche de différentes techniques :

- LOMI LOMI : effet « vague de vie », inonde le corps entier dans une détente bienfaisante.
- TUINA SHIATSU : rend le corps plus équilibré au travers des méridiens énergétiques.
- CALIFORNIEN : énergique et dynamique pour une action positive sur le système nerveux.
- AYURVEDIQUE : permet d'atteindre le bien-être et la relaxation en rééquilibrant les doshas
- SUEDOIS : permet de détendre les muscles en profondeur.

Il s'effectue avec la préparation d'huiles essentielles spécifiques, de haute qualité, en 2 phases :

1. La détoxification
2. La revitalisation

Cette méthode de soin apporte un lâcher-prise physique et mental de manière impressionnante.

**75 mn : 90 euros**

### **LE MASSAGE CALIFORNIEN**

Effectué sur l'ensemble du corps, les manœuvres fluides et relaxantes invitent à la détente du corps et de l'esprit.

**50 mn : 55 euros**

### **LE MASSAGE KANSU (massage des pieds)**

C'est un modelage traditionnel indien à l'aide d'un bol constitué de 5 métaux spécifiques (cuivre, zinc, bronze, argent, étain)

Cet alliage a la particularité d'être un régulateur de chaleur. Il diminue le stress des personnes qui ont trop de feu et stimule l'énergie des personnes qui en manquent.

**30 mn : 35 euros**

Ayant participé à la formation Snoezelen organisée par Les Bobos à la ferme et Pétrarque, je vous propose également mon accompagnement lors de vos séances Snoezelen.

06 11 02 62 54

## M & Vous



**Des massages pour révéler votre lumière et reconnecter le corps, l'âme et l'esprit.**

« Prendre le temps de vous mettre sur pause, mes mains agissent pour honorer vos visages, sublimer leurs expressions et leur histoire, vous relaxer, vous harmoniser et libérer vos tensions jusqu'aux pieds. Un voyage dans le temps pour se reconnecter à soi et dire Waouh c'est magique ! »

### **Soins visage facialistes :**

- Kobido - 1h10 : 90€
- KobiZen (acupression et énergie) - 1h : 80€
- Guasha - 1h : 90€

### **Soins relaxants :**

- Evasion relaxante visage, épaules, nuque et crâne - 1h : 80€
- Modelage crânien - 1h : 80€
- Massage sonore aux bols tibétains - 1h : 70€

### **Réflexologie :**

- Séance de réflexologie plantaire - 1h : 70€

### **Contact :**

Téléphone : 06.85.02.59.21

Email : [contact@metvousbienetre.com](mailto:contact@metvousbienetre.com)

Site internet : <https://www.metvousbienetre.com/>

# Audrey Champion



« La mélodie du massage apaise corps et esprit emportant l'être vers les sphères de la plénitude » D.Ducher.

Je me présente, je m'appelle Audrey Champion et je suis masseuse et esthéticienne à domicile.

Après de nombreuses années dans le Spa hôtelier de luxe, j'ai choisi de m'orienter sur le domicile pour prendre soin de vous sans être pressée par le temps.

Je mettrai à votre disposition ma bienveillance, mon sourire et mon empathie afin de vous détendre, vous ressourcer et donner à votre corps le confort dont il a besoin.

Masser c'est entrer dans l'intimité de la personne face à soi, le corps raconte l'histoire de chacun, c'est pourquoi, il est important pour moi d'adapter les soins en fonction des besoins de chacun, et d'utiliser des produits d'ingrédients d'origine naturels et vegans.

Spécialisée en massage, j'ai passé le concours de meilleure spa praticienne de France. Ayant également la possibilité de prendre soin des personnes en situation de handicap mental et/ou physique, je serai ravie de vous faire voyager au travers du massage. Je suis également formée au soin enfant ainsi qu'au massage bébé pour apprendre les parents à masser leur nourrisson.

Vous pouvez me contacter au 06.46.27.80.34.



## Massages\* et Soins Visage

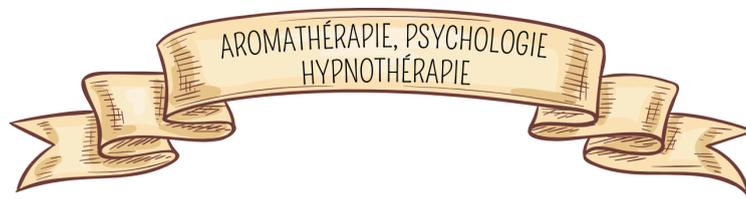


Chaque massage, soin visage et produit utilisé est personnalisé en fonction de votre type de peau, vos besoins, vos préférences et votre état du moment. \*Les massages sont à but non thérapeutiques

Les différents types de soins	Les tarifs
<b>Massages</b> Drainant - Détox Bambous (musculaire ou drainant) Relaxant Sportive (Deep Tissue ou Lomi-Lomi) Énergétique (Ayurvédique, Sérénité, Abhyanga) crânien, épaules, nuque réflexologie plantaire, palmaire ou Dien Cham Femme enceinte Pierres chaudes Amincissant Balinais Thaï à l'huile Massage énergétique	30 minutes 40€ 45 minutes 50€ 1 heure 60€ 1 heure 15 75€ 1 heure 30 90€ Gommage + hydratation 40€ Massage + Gommage 20€ + prix massage Forfait 2h 100€ (Massage 1h et soin visage 1h)
<b>Soins Visage</b> Hydratant Liftant Kobido Wellness	Les prestations esthétiques sont disponibles sur demande, n'hésitez pas à me contacter.

AUDREY CHAMPION  
06 46 27 80 34  
AUDREYCHAMPIONPRO@GMAIL.COM  
AUDREY CHAMPION  
Siret : 890 256 613 00013





## *Laetitia Bailly*

Psychologue, hypnothérapeute, aromathérapeute



*“Je suis psychologue depuis presque 20 ans. Clinicienne, neuropsychologue, j’aime développer ma pratique professionnelle pour proposer un accompagnement holistique. Je me suis ainsi formée à l’hypnose, aux thérapies brèves, systémiques... J’ai découvert les huiles essentielles il y a 15 ans. J’ai commencé par les utiliser à tâtons, dans ma famille pour soigner les petits bobos et pour calmer les tensions. J’ai suivi une formation de praticien puis de maître-praticien pour comprendre les secrets des huiles essentielles.”*

Laëtitia est aussi formée au Snoezelen et peut vous proposer une séance.

2584, route de Berck 62180 RANG DU FLIERS

Tél : 06.07.83.60.68

Mail : [laepsy@gmail.com](mailto:laepsy@gmail.com)

Site : [www.laepsy.net/](http://www.laepsy.net/)

## *Charlotte Hinaut*

*“Ancienne ergothérapeute, je suis sensibilisée au monde du handicap et à la souffrance des aidants. La méditation de pleine conscience m’a beaucoup aidé personnellement. Aujourd’hui je propose des programmes d’apprentissage de la méditation qui s’étale sur 8 semaines, à raison d’une séance de 2h par semaine. Ces programmes sont à visée thérapeutique : gestion du stress et des émotions, prévention du burn-out et des rechutes dépressives, ... C’est un outil qui pourrait vous permettre à la fois d’être moins exposés à ces risques, mais aussi de vous aider à développer les capacités de résilience dont vous aurez besoin en tant qu’aidants.”*

Tarif : Réduction tarifaire pour un programme de méditation proposé au sein d'Alternativ'Santé : 60€ par personne (au lieu de 120€).

Tél : 06 72 32 60 06

Mail : [hinaut.charlotte@gmail.com](mailto:hinaut.charlotte@gmail.com)

Site internet : [www.alternativsante.com](http://www.alternativsante.com)

Adresse : Neuville-sous-Montreuil (62170)



## *Alexandra Gervois*



L'atelier "Au fil de soi" vous propose un voyage à la rencontre de vous-même. Le pinceau, la couleur, l'encre, l'écriture, les collages, la danse, le modelage, le sable, les vocalises, la musique, la parole sont des moyens d'expression qui, d'une façon ludique et détendue, permettent à chacun(e) d'aller plus loin dans le lâcher-prise en toute bienveillance. Laissez-vous surprendre par votre créativité, par vous-même et votre infinie richesse. "Au fil de soi" ne demande qu'un seul prérequis, c'est d'accepter sans préjugé, sans jugement ni certitude, d'aller à la rencontre de qui nous sommes.

- Atelier solo ou duo comprenant : un échange préalable pour définir ensemble les médiations ; puis la prestation d'1h30 incluant la relaxation (sonore ou méditative au choix), et le retour sur vos ressentis pendant l'atelier - 100€.
- Ateliers en petits groupes de 4 à 6 participants - 250€ pour le groupe

La relaxation sonore se décline dans une multitude de symphonies instrumentales et vibratoires. Ses sonorités douces et enveloppantes permettent au corps d'atteindre un état profond d'harmonisation, de relaxation et de détente pendant une heure. Ce voyage sonore vous emmènera à la découverte de nouveaux paysages intérieurs apaisants.

- Sonothérapie 1h - 70€

Tél : 06 15 27 27 96

Mail : [alexandragervois@yahoo.fr](mailto:alexandragervois@yahoo.fr)

Facebook : <https://www.facebook.com/alexandra.gervois.therapiecreative>

Adresse : Saint-Léonard (62360)

## Hélène Lecoutre



Hélène Lecoutre propose l'art thérapie contemporaine. C'est une méthode qui permet de mettre en place des conditions afin d'apporter une aide au dépassement des difficultés personnelles par le biais de stimulations créatives. Ce n'est pas une performance, mais un bricolage. L'art thérapie peut avoir des effets positifs tels que la baisse de l'anxiété, le stress. Elle ne traite pas la maladie mais peut aider à dépasser les angoisses. Elle ne peut se substituer au traitement médical. La personne peut pendant un espace neutre poétiser son symptôme afin de le dépasser.

### Comment ?

En séances individuelles, ou collectives. Dans le cadre de la confidentialité. Proposition de dispositif peinture, argile, dessin, mosaïque, collage, musique. Aucune compétence artistique n'est requise. La personne réalise un "bricolage" avec la matière et "elle".

### Pour qui ?

Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées valides ou en situation de handicap rencontrant des difficultés psychologiques, physiques, sociales entraînant une souffrance.

### Pour quoi ?

Accueillir la personne en tant que telle au sein d'un espace neutre. Faciliter l'expression créative. Apporter une autre approche avec un travail en équipe pluridisciplinaire.

Hélène possède un certificat Professionnel reconnu par l'Etat au RNCP délivré par PROFAC

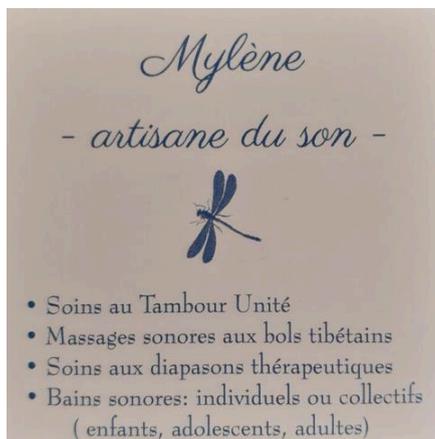
### Contact :

Par téléphone : 07. 80. 32. 19. 65

Par mail : [hlecoutre@laposte.net](mailto:hlecoutre@laposte.net)

# *Mylène Fournier*

## *Sonothérapeute*



Voici les soins que Mylène propose :

- Bains sonores, avec tambour chamanique, bols tibétains, bols de cristal, gong, koshis, kalimba, tongue drums, hochet chamanique, tambour océan, seed shaker, entre autres. Le voyage sonore permet d'induire un état profond de relaxation, un lâcher prise, contribue à la qualité du sommeil, et à un recentrage sur soi même.

**20 euros par personne.**

Durée du soin : **environ 2h.**

Ce soin peut être collectif.

- Massage sonore avec bols tibétains, diapasons thérapeutiques et autres instruments utilisés pour les bains sonores. Ce soin permet de soulager les tensions et douleurs dans le corps physique mais aussi de libérer les émotions, de soulager le mental, d'améliorer la qualité du sommeil, de réaligner et harmoniser les chakras.

**70 euros la séance.**

Durée du soin : **environ 2h**

Soin individuel

- Soin au Tambour Unité : harmonisation des chakras et/ou fusion des polarités (féminin/masculin sacré, et Soi incarné/ Soi supérieur)

Traiter une problématique

**Entre 50 et 70 euros la séance** selon le soin.

Durée du soin : **environ 1h30** (avec 25 minutes maximum de soin sous le tambour)

Ce soin s'effectue **uniquement au cabinet** en raison de la taille du tambour (1m80) et de son support.

Tél : 06.14.39.67.76

Mail : [leclandeslibellules@gmail.com](mailto:leclandeslibellules@gmail.com)

21 rue de la mairie

62170 Lépine



## *Le souffle de l'eau*

Sauna, hammam et jacuzzi: espace détente et bien-être privatif accueillant tout public. Tous les équipements sont **adaptés aux PMR** : (préciser le besoin des équipements , au moment de la réservation).

*“C’est dans une ambiance cocooning et chaleureuse que nous vous accueillons du Lundi au Dimanche, jours fériés et jours de fête . Nos horaires permettent à chacun de trouver le créneau idéal !*

*Au cœur de notre espace privatif dédié à la détente et au bien-être. Plongez dans un univers cocooning, et offrez à votre corps et votre esprit un moment de totale déconnexion avec le quotidien.*

15 chemin de Waben - 62180 VERTON

Tél: 06 02 10 41 89 Mail: [lesouffledeleau@hotmail.com](mailto:lesouffledeleau@hotmail.com)

Site et tarifs: <https://www.spa-lesouffledeleau.fr/>

## *Premium SPA Montreuil-sur-mer*

En plein cœur de la cité médiévale de Montreuil-sur-mer, situé au sein de l’Hôtel Hermitage, l’Institut Premium spa vous invite à vous évader dans un univers de bien-être. Confiez votre beauté aux mains expertes de professionnelles qui sauront vous conseiller et vous orienter sur une large gamme de soins. Venez profiter d’un moment privilégié dans ce lieu unique pour vous ressourcer et oublier votre quotidien.

Place Gambetta - 62170 Montreuil-sur-mer

Tél : 03.21.05.99.35

Site : <http://premium-spa-montreuil.com>

## *Centre Opale Beauté*



Le Centre Opale Beauté vous invite à vivre une expérience de beauté et de bien-être hors du temps. Dynamique, souriante et professionnelle, toute l’équipe de l’institut se fera un plaisir de vous accueillir et de vous proposer une large gamme de soins et de prestations. 2631, route de Berck - 62180 Rang-du-Fliers

Tél : 03.21.84.24.63

Site : <http://www.centre-opale-beaute.fr>



## *Alpha bien-être*



Fort de ses 30 ans d'existence, l'association ALPHA TRANSPORTS ET SERVICE a choisi de développer un nouveau service pour diversifier ses activités traditionnelles : **ALPHA BIEN- ÊTRE**. Alpha bien-être vous propose un petit moment de loisirs et de répit grâce à une promenade balade de 20 à 25 minutes dans un de leurs TRIPORTEURS ÉLECTRIQUES, avec un accompagnateur formé.

Ce triporteur électrique est le choix de référence pour transporter les passagers :

- **Familial** : ce triporteur peut transporter 2 personnes grâce à l'assistance électrique
- **Sûr** : stabilité et freinage performant, vos passagers seront en sécurité à l'intérieur de la caisse
- **Sur-mesure** : balades, circuits adaptés au handicap, promenades sur esplanades ou dans un autre cadre propice à la détente.

La durée d'un atelier ALPHA BIEN ÊTRE est d'environ 3 ou 4 heures pour un groupe de 20 à 30 personnes.

Ils peuvent cependant s'adapter selon vos besoins. Il est également possible de privatiser un créneau et de faire des promenades plus longues.

Tarif : 100€ TTC par heure d'intervention pour le groupe.

Pour plus d'informations, contactez ALPHA BIEN-ÊTRE.

Tel : 03.21.84.56.78 ou 03.21.89.64.66

Adresse : Chemin de la Fermaye - BP 258 - 62600 GROFFLIERS

Pour une balade au cours d'un séjour, se renseigner auprès du Laboratoire de répit

## *Séance Snoezelen*



Disponible sur réservation, la salle Snoezelen est à disposition sur le site des Bobos à la ferme, avec l'encadrement de professionnels, pour des moments de détente multi sensorielle.

Le Snoezelen est une méthode unique qui fait appel aux cinq sens et vise à établir des contacts indispensables au bien-être et à l'épanouissement de tout individu, en situation de handicap ou non.

Et pour chaque séjour réservé, vous bénéficiez d'un accès privilégié à une séance Snoezelen. Avec des professionnelles formées au Snoezelen, profitez d'une séance de 1h en famille, entre fratrie, seul... vous choisissez !

## *Florine, accompagnante périnatale*

L'accompagnement périnatal apporte soutien émotionnel, information, écoute autour de la grossesse, l'accouchement et le post-partum.

A domicile, secteur montreuillois et ses environs, rendez-vous par téléphone ou mail.

Contact : 06 73 75 61 76 / [dubreucq.florine@gmail.com](mailto:dubreucq.florine@gmail.com)