



VITAL SANTÉ

centre de santé & de bien-être

**DETENTE CORPORELLE
PROFITEZ DE L'INSTANT PRESENT**

Adopter la **zen** attitude et une **récupération** physique totale pour mieux se **ressourcer**.



La **détente corporelle** est une **méthode** simple, **naturelle** et **efficace** pour accroître le **Bien-être** et préserver notre capital **Santé**.

Ce **soin bien-être** est personnalisé, car chaque personne est unique et différente, donc le **soin** l'est aussi et il permet de **détendre** les muscles, faire **circuler l'énergie** et aide la **relaxation** tant physique que psychique.

Ce **soin** va vous transmettre des sensations qui vont vous permettre de vous **libérer**, de **lâcher** et de vous sentir plus léger (au niveau corporel et mental) et peut être réintroduire un nouveau souffle dans certaines zones de votre corps.

**LITHOTHERAPIE
UN MOMENT DE QUALITE**



Venez découvrir l'**énergie** des pierres avec la **lithothérapie énergétique**, une sensation très douce, agréable afin de rééquilibrer le corps et l'esprit. Avec les roll-on de pierres, le résultat est exceptionnel et très apprécié. Cela vous apporte une harmonie psychique et physique, **détente**, **bien-être** et **relaxation**.

DECONTRACTANT DOS, NUQUE, TETE Ou Bras – jambes - Pieds

Ce **soin bien-être** la **tête**, les **épaules** et la **nuque** pour une **relaxation** profonde. Sous l'effet des effleurages, des glissements, et d'un travail manuel, les sensations s'enchainent pour un bienfait favorisant l'apaisement profond à l'intérieur de soi.

UN MOMENT DE DOUCEUR Il procure une expérience unique de **détente** !

Une bulle de **sérénité**.

Bon pour le **corps**, bon pour le **moral** !

Un soin **bien-être** essentiel à notre **équilibre** !

**SOIN ENERGETIQUE CRANIEN
ETRE PLUS SEREIN !**



Une **technique** d'harmonisation **énergétique** crânienne pour tous par apposition des doigts tout en douceur sur 32 points sur le crâne.

Chaque point correspond à un domaine particulier

Ce **soin bien-être** apporte une **relaxation** profonde.

Le **soin énergétique crânien** apporte une libération totale du mental et des blocages **émotionnels**.

Une séance procure **détente**, calme, légèreté pour **libérer** la **joie** qui est en nous. Elle permet d'apaiser le mental, clarifier les idées, apporte une **relaxation** profonde immédiate, permet de **lâcher prise**, de se défaire des **peurs**, des **chocs**...

**MUSICOTHERAPIE
ELLE PERMET D'AMELIORER LA QUALITE DE VIE**



Détente psycho musicale. Sommeil -
Anxiété - Douleur - Energisant

ressourcement.

Le **soin par la musique** vous permettra de vous détendre, de vous apaiser, un moment de

RELAXOTHERAPIE LE YOGA DE L'ESPRIT



Un dispositif de **relaxation** innovant combinant sons & lumières

Une lunette innovante qui associe **luminothérapie** et **relaxation** profonde par la voix et la **musique**.

La **relaxothérapie / Luminothérapie** conduit rapidement à une profonde **relaxation** du corps et de l'esprit en associant des sons, des couleurs, de la **musique** et des suggestions positives.

C'est un **outil** puissant de **relaxation** et de **bien-être** (profonde **détente**).

Il permet de **lâcher prise** et joue un rôle de **recupérateur**.
une **solution** simple et **efficace** pour retrouver le **bien-être**.

Accélérateur de **bien-être**



SOULAGE & DRAINE

Drainage lymphatique – veino-stimulation - Electro-
relaxant et décontractant

Outil de **drainage** de dernière génération. Sa forme de courant spécifique va agir sur tout le système **circulatoire** et permettre de

traiter les **causes** avec un effet optimal immédiat et durable.

Par la stimulation des parois veineuses et par leur tonification, il va relancer tous les **échanges**, supprimer le phénomène **douloureux** "des **jambes lourdes**" et améliorer toute la **circulation** de retour avec un effet durable en une dizaine de séance de 20 minutes.



UNE METHODE DOUCE ET BIEN ETRE PHYSIQUE

DETENTE ABSOLUE en association avec la musicothérapie c'est formidable !

Une **méthode** pour tous, des résultats durables.
Cette approche corporelle nécessite peu d'efforts dans le mode **relaxation**.

Elle permet le plaisir de ressentir un corps plus souple, plus fort et plus équilibré.

Elle génère des **bienfaits** sur le corps.

La **méthode** s'inscrit parfaitement dans un concept de **bien-être** global :

- sur la **détente** et la **relaxation** (par les **étirements**),
- amélioration de la **posture** et de **l'équilibre**
- activation de la **circulation**,

En phase passive, le muscle est étiré quand il est relâché (mode de **relaxation**).
Une **action** sur l'ensemble des systèmes : **cardiaque**, squelettique, musculaire, **nerveux**, **respiratoire**, **circulatoire**, **lymphatique**, **digestif**, **urinaire**.

C'est une **méthode** surprenante, en mode **relaxation** qui est très apprécié car celle-ci **est d'une douceur extrême**.



RETROUVEZ ENERGIE ET VITALITE

Respirez la santé !

Une **méthode naturelle** pour tous !
Un moment de détente en quelques minutes !

Le **Bol d'Air** peut être adopté comme une véritable **hygiène de vie** par toute personne soucieuse de préserver ou de **restaurer** son capital **santé** quels que soient son âge et sa condition **physique**.

Une **méthode** unique d'**oxygénation cellulaire naturelle**. Le **Bol d'air** optimise l'**oxygénation** de l'organisme. Il augmente et entretient notre faculté d'assimilation de l'oxygène normalement **respiré**.

Utile à tous les moments de la vie