

Informations

Tarif des séances individuelles

- **Shiatsu avec bilan énergétique**
1h: 60 euros.
Si 3 séances en 3 mois: la seconde est à 55 euros et la 3ème à 50 euros
 - **Massages corps du monde ou Shiatsu Bien-être**
50 min: 52 euros
 - **Massage/Shiatsu Mains, Pieds, Dos ou Visage**
20 min: 22 euros, 30 min: 32 euros, 40 min: 42 euros
 - **Massage au bol Kansu - pieds**
30 min: 32 euros
 - **Massage aux bambous - jambes lourdes ou soin des sportifs**
30 min: 32 euros
 - **Soins esthétiques**
 - purifiant: 50 min: 52 euros
 - hydratant: 60 min: 60 euros
 - anti-âge: 60 min: 60 euros
- + Option: 5 min: 5 euros, 10 min: 10 euros....

Tarif des ateliers*: séances en groupe - mini 5 personnes

Durée variée en fonction de l'atelier

- par personne -1h: 17 euros, 1h30: 24 euros
- couple, mère/fille: 1h: 30 euros, 1h30: 42 euros
- groupe supérieur à 10 : tarif sur demande

Lieu: chez le particulier, en entreprise, dans les associations... dans les environs de Sainte Cécile (20 kms).
Autres lieux: me contacter.

Date: sur rendez-vous

Paiement: Espèce ou chèque ou CB

Matériel:

- Apporter 1 drap de bain, 1 serviette de toilette
- Tenue souple et confortable.
Ex: pantalon de coton et tee shirt
- **Masque selon période, Gel hydro-alcoolique**

**Chaque atelier comprend de la théorie et de la pratique (exercices réalisés sur soi appelé Do-In ou en binôme).*

Un support pédagogique est remis à chaque participant



Qui suis-je?

Je m'appelle **Nathalie Caillet**,
je dirige mon entreprise **Natha0**
dédiée au Bien-être.

- Diplômée et Praticienne
en Shiatsu Traditionnel et Myo-énergétique
- Expert en Soins visage et Massages corps
- Plus de 20 ans d'expérience dans le Bien-être
- Formatrice à l'internationale
- Professeur d'esthétique
- Esthéticienne
- Certifiée en aromathérapie
- Mooc: Agir sur sa santé, Université de Liège



Les Prestations Natha0

PRENDRE SOIN DE SOI dans une démarche
de Prévention BIEN-ÊTRE



Diverses techniques

- **Shiatsu traditionnel:** équilibre les énergies
- **Shiatsu myo-énergétique :** libère les tensions
- **Anpuku Zutai:** shiatsu du ventre
- **Chi Nei Tsang:** massage du ventre
- **Exercices Makko Ho:** étirements des méridiens
- **Sotaï:** exercices pour l'équilibre corporel
- **Massages du monde:** ayurvédique, californien, chinois ...
- **Massages avec accessoires:** ridokí, bol Kansu, bambou...
- **Massages drainant, fermeté...**
- La **Phytocosmétique**

Objectifs

- Relaxation, Anti-stress
- Gérer ses émotions
- Améliorer le sommeil
- Relaxation des yeux
- Bien-être des mains
- Chouchouter ses pieds
- Soulager son dos
- Alléger et soulager ses jambes
- Anti-âge, Eclat du teint

Janvier 2023

Contact: 06.25.34.54.57 ou nathaobienetre@gmail.com
N° Siret: 339 328 502 0036

« PRENDRE SOIN DE SOI » est la première étape pour mener une vie saine, équilibrée et être en bonne santé.

J'accompagne chaque personne, dans une démarche holistique.

Qui suis-je ?

Je suis Artisan en soins Bien-être. Je pratique diverses techniques:

Shiatsu, massages du monde, soins esthétiques.

Curieuse des Savoir-faire ancestraux, j'ai pu grâce à mes voyages, mes expériences et mes formations acquérir des techniques authentiques et singulières. Par exemple:

- à Bali, le massage indonésien, ses produits cosmétiques (lilur, boren..) et ses rituels,
- au Sri Lanka, les bienfaits du massage ayurvédique avec son huile au curcuma et safran,
- J'ai également travaillé dans de nombreux Spas. Cela m'a fait comprendre l'importance du Bien-être dans notre vie et l'approche holistique.

Ma préoccupation aujourd'hui est de répondre au mieux à vos attentes. J'ai donc mis en place une nouvelle approche du Bien-être

voir du Mieux-être:

- Je m'occupe de vous
- Je vous apprends à vous occuper de vous

Comment ?

Je propose:

- des Séances individuelles
 - des Ateliers*, séances en groupe
 - des Conseils à domicile: gestes et produits phyto-cosmétiques.
- Venez les découvrir sur ma page Facebook, certains sont en vidéo.

*Atelier

Son objectif: **1.** Améliorer et garder la forme **2.** Etre autonome chez soi **3.** S'occuper de soi, se sentir mieux à tout moment

Son contenu: Je sélectionne avec dextérité et précision les **techniques**

les plus adaptées. Je les articule dans un programme bien défini pour obtenir un atelier enrichissant, **facile à apprendre.** L'efficacité est rapide et visible dès les premiers jours (si atelier effectué régulièrement). Un **guide d'apprentissage** vous est offert avec des schémas et des explications pour vous accompagner dans votre Bien-être.

Séances individuelles

Je m'occupe de vous

● Shiatsu avec bilan énergétique -1h

- Apporte Bien-être et détente
- Améliore le sommeil, la digestion, la respiration, Stimule les défenses naturelles de l'organisme,
- Soulage les douleurs, les maux de tête,
- Aide à mieux gérer ses émotions, à traverser les moments difficiles (deuil, examens, divorce, maladie...),
- Accompagne les personnes âgées...

● Massages du monde - 50 min

- **Californien:** relaxant, **Ayurvédique:** énergisant
- **Indonésien:** relaxant et énergisant, **Chinois:** énergisant

● Massage/ Shiatsu - 20 à 40 min

Mains, Pieds, Dos ou visage: décontractant

● Massage pieds avec le bol Kansu - 30 min

anti-stress, relaxant, facilite le sommeil, relance l'énergie...

● Massage aux bambous - 30 min

- décontractant pour les sportifs et sportives,
- amincissant, soin jambes lourdes

● Soins esthétiques - 50 min à 1h

- Soin personnalisé: **Hydratant, Purifiant ou Anti-âge**
- choix des produits: « peeling, masque à l'argile ou peel off...
- sélection de techniques: pulvérisation tiède d'eau florale, massage spécifique (palper lifter, pincements Jacquet Leroy...),
- accessoires (ridoki, tigeoki, gua sha....)

Infos

Chaque séance est personnalisée selon la méthode NathaO. Je mets en oeuvre la loi des 5 sens: senteur aromatique, couleur appropriée, note musicale...

Ateliers: séances en groupe

Je vous apprends à vous occuper de vous

● Do In (1h ou 1h15) - pratique sur soi

Shiatsu, massage et autres techniques: sotaï, makko Ho...

Shiatsu Bien-être des mains

Shiatsu Bien-être des pieds - 3 ateliers complémentaires

Le Shiatsu agit sur les émotions

3 ateliers au choix: Colère ou Tristesse ou Angoisse

Qi Gong des yeux

pour la fatigue des yeux et améliorer la vue

Shiatsu et le sommeil - 3 ateliers complémentaires

Shiatsu et le ventre - 3 ateliers complémentaires

Soulager ses jambes et Affiner sa silhouette

Soin/Shiatsu Visage - anti-âge, revitalisant et oxygénant

Comment avoir bonne mine en 30 min?

Soins esthétiques

Mise en beauté pour un mariage, un événement particulier

Maquillage Jour - comment se maquiller pour rester naturelle

Beauté des mains - manucure et soin de la peau

Infos

Il existe d'autres ateliers (durée, thème),

n'hésitez à me contacter pour tout renseignement complémentaire: organisation, date, lieu...

