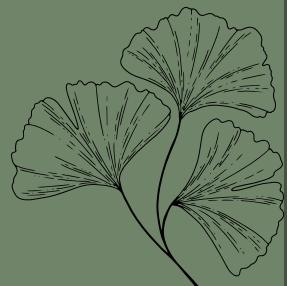




**Amandine PLISSONNIER**  
Naturopathe et Masseuse certifiée



*"Je décide de prendre soin de moi parce que  
c'est bon pour ma santé"*



## *Me contacter*

Pour tout renseignement sur les massages et ateliers à venir, n'hésitez pas à me contacter, je serai en joie de vous renseigner.



Prise de rendez-vous par téléphone

📍 Interventions en cabinet à TULLINS (Pôle Santé Les Physalis chem. Cressonnière), et à domicile dans les secteurs alentours

📞 06 82 00 29 97

✉ naturholisme@gmail.com



Ne pas jeter sur la voie publique SVP,  
merci pour notre belle planète

*Natur'holisme*



**Massages  
Réflexologie  
Soins énergétiques  
Naturopathie**



# *Les massages énergétiques*

## *Tui na, Chi nei tsang*

Ces soins Chinois personnalisés travaillent non seulement sur les muscles et les articulations mais également plus en profondeur en stimulant les flux d'énergie vitale dans le corps.

Pratiqué le long des méridiens et sur des points d'acupressure, le massage optimise ainsi la circulation du Qi et du sang tout en levant les blocages qui provoquent leur stagnation.

Le Chi nei tsang est pratiqué davantage sur l'abdomen, c'est un soin viscéral puissant œuvrant également sur la partie émotionnelle.

## *La Réflexologie plantaire*

La réflexologie plantaire repose sur le principe suivant : chaque organe ou partie du corps est en lien avec un point ou une zone de correspondance sur le pied.

En « massant » ces zones, l'objectif est de rétablir l'équilibre dans la partie du corps concernée.

La réflexologie invite aussi au lâcher-prise mental, c'est un relaxant global.



## *Amma assis*

Le Massage Assis est un Art Traditionnel de Massage Japonais vieux de plus de 1000 ans.

Le massage (AMMA) assis est une technique de relaxation se pratiquant en position assise sur une personne habillée.

Très performant, pratiqué le long des méridiens, le soin soulage les tensions, détend le dos, les épaules, les bras, mains, pieds, la tête et la nuque. Il agit sur le stress et la fatigue, réduit les douleurs musculaires.



## *Le massage bien-être*



Concrètement, je m'adapte à vos besoins, que ce soit en terme de relaxation, de pression, de dénouement de tensions,...

La durée du soin, les zones travaillées sont ainsi personnalisées.

## *Tarifs Massages*

**Le principe : 1 € / min**

**Tarif dégressif à 80 € / 1 h 30 de soin**

**Bon cadeau disponible sur demande**



**Relaxant ou sportif (visage et corps)**

60 € / heure ; 80 € / 1 heure 30

**\*Dos & crâne ou Visage & crâne**

30 € / 30 min

Possibilité d'étendre la durée pour le dos selon besoins\*



**Tui na (massage Chinois, visage et corps)**  
ou

**Chi nei tsang (massage abdominal et dos)**  
60 € / heure ; 80 € / 1 heure 30

**Amma assis (massage japonais habillé, assis)**  
25 € / 25 min

**Réflexologie plantaire (jambes incluses)**  
Séance d'une heure : 60 €



**Apprendre à masser et s'auto-masser**  
**Découverte de plantes sauvages**  
**Bains de forêt**  
**Conf'-échanges Naturo : gestion du stress,**  
**sommeil, nutrition, huiles essentielles...**