

Spécial Dos & Sommeil

Idéal en cas de fatigue, de stress ou de tensions liées au quotidien, le Massage du Dos (des épaules jusqu'au coccyx) favorise :

- La **Régénération des disques intervertébraux**
- Le **Relâchement profond des tensions musculaires** le long de la colonne vertébrale
- Le **Drainage des toxines** en activant la circulation lymphatique et sanguine
- Une meilleure **Oxygénation** du sang
- Un **Sommeil plus réparateur**
- Une **Diminution du Stress**, de l'anxiété ou des angoisses
- La **Suppression des mémoires cellulaires**

Séance Massage du Dos • Durée 1h = **90 €***

Séance Massage Complet • Durée 2h = **150 €***



* **Offre fidélité :**

-20% de réduction sur la 11^e séance au choix



Visage rayonnant

Le Massage du Visage **hydrate, nourrit votre peau** et aura comme action :

- **Lissage des traits**, des rides au niveau du front, des contours des yeux et des lèvres
- **Dissipation des tensions** au niveau du cou, des mâchoires, mais aussi des épaules
- Stimulation du cuir chevelu favorisant la **pousse des cheveux** et l'irrigation du cerveau
- Amenant au **lâcher-prise mental et nerveux**

Merci d'éviter le fond de teint et le maquillage

NB : Vous aurez de l'huile dans les cheveux après la séance. Durée de la séance 1h = **70 €***



Souplesse Articulaire

Les Massages des **Mains**, des **Pieds**, des **Jambes** et du **Visage**, agiront sur les **articulations** des poignets, des doigts, des genoux, des chevilles, des orteils, des cervicales, des mâchoires... afin de :

- **Diminuer les douleurs** (dus à l'arthrose, au canal carpien ou à l'épine calcaréenne, à l'aponévrose...)
- **Redonner Souplesse et Mobilité** à vos articulations (en cas d'arthrose, rhumatisme...)
- **Activer la circulation du sang et de la lymphe** (extrémités froides ou gonflées, sensation de jambes lourdes...)
- **Harmoniser l'énergie vitale**

Durée de la séance 1h = **70 €***

Informations

Les massages proposés sont issus de **Médecines Traditionnelles** (Chinoise / Taoïste, Ayurvédique et Moyen-Orientale). Les séries d'étirements, d'effleurements et de pressions se font en douceur avec une intensité adaptée à votre corps, votre âge, votre énergie et vos besoins du moment..

Ils apporteront un **bien-être global** dès la première séance, car ils **stimulent la production** des fameuses substances **anxiolytiques, anti-douleur, anti-stress et les hormones du plaisir** !

Pour un effet durable, il sera nécessaire de faire plusieurs séances, espacées de 2 à 4 semaines*.



Déroulement des séances

- **Prise de contact** de vos besoins, vos problématiques de santé (petit questionnaire)
- **Préparation** du corps (exercice adapté)
- **Massage(s)**
- Temps d'**échange** autour d'une tisane bio

Conseils : Eviter une activité physique intense dans les 48h suivant le massage.

Les contres-indications

- Perte récente du contrôle des sphincters
- Hernie, sciatique, polyarthrite en phase aiguë
- Plaie non cicatrisée ou opération récente (moins de 3 mois) sur la zone massée

Si vous êtes enceinte ou si vous avez subi un traumatisme important suite à une chute, merci de contacter Bénédicte avant de fixer un RDV.

En cas de cancer, ou si vous prenez des corticoïdes, demandez conseil à votre médecin.

Confort Digestif

Le Massage du Ventre est un soin doux et profond qui agit au cœur de votre équilibre.

Il contribue à :

- Améliorer la **digestion** et le **transit**
- Apaiser le **système nerveux** en stimulant le **nerf vague**
- Soulager certains **dérèglements uro-génitaux**
- Détendre les **tensions musculaires** (nuque, trapèzes, entre les omoplates)
- Favoriser la **gestion des émotions** (le ventre est considéré comme le centre émotionnel en Médecine Traditionnelle Chinoise)
- Harmoniser les **centres énergétiques**

NB : Vous aurez un peu d'huile dans les cheveux après la séance.

Séance Massage du Ventre • Durée 1h30 = **110 €***

Séance Ventre + Mains / Pieds • Durée 2h = **145 €***



Retrouvez les offres
et réductions sur :
www.bedesanges.eu
les réseaux   
les newsletters par mail



*Bénédicte
Des Anges*

**Au service du Bien-être
depuis 2003**



Ma pratique des **Massages issus de Médecines Traditionnelles reconnues** s'est construite dans l'accompagnement de personnes malades ou âgées, durant 22 années en tant qu'aidante.

Cette expérience de terrain constitue aujourd'hui le socle d'une approche exigeante, que je continue d'affiner à travers des **formations certifiantes**, afin de garantir des prestations de grande qualité.

Parallèlement, mon intérêt pour la santé naturelle m'a conduite à étudier et expérimenter diverses **approches alimentaires** et **pratiques de santé alternative**, pour accompagner les personnes soucieuses de leur **équilibre digestif**.

Passionnée d'astronomie, d'**astrologie** et de **numérologie**, j'intègre ces disciplines comme des clés de lecture complémentaires pour **mieux se connaître** et ainsi **mieux vivre sa vie**.

Je vous propose ainsi différentes approches pour vous guider vers un **mieux-être profond et durable**.

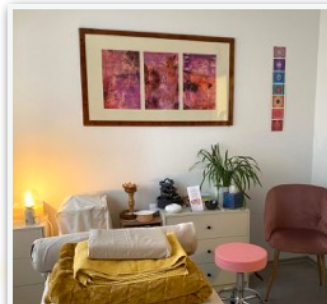
2 rue de la Corchade 57070 Metz (Vallières)
Bâtiment Alsace • 2^e étage

Téléphone : **+33 6 73 50 17 25**

eMail : **benedicte.desanges@icloud.com**

Site web : **www.bedesanges.eu**

Prise de RDV sur
crénolibre.fr



Composition Personnelle
Photographies : Shift Factory
Impression : VistaPrint

N° Siren : 524626207
Ne pas jeter sur la voie publique



Bénédicte Des Anges

Votre Bien-être à portée de main

**Bien-être, Détente
Énergie & Souplesse
Confort Digestif
Visage rayonnant
Sommeil réparateur...**

