

Le saviez-vous ? La peau est l'un des premiers organes à se développer pendant la période embryonnaire et directement lié à notre système nerveux, elle transmet de nombreuses informations à notre cerveau et assure ainsi notre enveloppe corporelle entre le monde extérieur et notre monde intérieur...

Alors que notre monde s'accélère, prendre un "un's'temps pour soi"...

Maman de trois enfants et passionnée par les approches naturelles et traditionnelles de la santé, je me suis formée tout d'abord à titre personnel dans différents domaines à plusieurs techniques complémentaires, telles que l'aromathérapie, la réflexologie plantaire thaï, la digitopuncture et le brain gym.

Mon cheminement personnel ainsi que mes années d'expérience dans l'enseignement à l'étranger et en France m'ont donné envie d'explorer de nouveaux outils pour faire face au stress, aux maux récurrents et aux difficultés exprimés par mes élèves et mes collègues. Est née comme une évidence ce projet mûri avec cœur depuis plusieurs années, de créer un espace de bien-être et de ressourcement et de permettre à chacun et à tout âge de prendre un temps pour soi.

Mon approche pluridisciplinaire me permet ainsi de mieux pouvoir répondre à vos besoins et de vous accompagner afin d'atténuer tous ces maux et blocages que le corps manifestent, tels que les migraines, les douleurs chroniques, les phobies, les troubles du sommeil et de l'alimentation, la difficulté à se détendre, les états dépressifs, les peurs liées à une situation particulière, à un examen, une compétition...

* d'une part grâce aux **massages** (relaxant, ayurvédique, énergétique chinois...) et à la **réflexologie plantaire et palmaire**. Ces pratiques ancestrales et quotidiennes dans de nombreuses cultures *stimulent les circulations sanguine et lymphatique et favorisent ainsi une meilleure régénération des cellules, et un apaisement du stress et de notre mental*. Depuis des millénaires, ces techniques de l'art du toucher ont permis de développer des soins qui à la fois préservent et optimisent notre CAPITAL SANTÉ.



*d'autre part, grâce à l'**EFT**

La paix émotionnelle au bout des doigts



"La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation du système énergétique corporel"

L' EFT signifie «Emotionnal Freedom Techniques», technique de libération émotionnelle

Il s'agit d'un ensemble de techniques de libération émotionnelle qui intègre l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale. Basée sur une découverte fondamentale faite par le Dr. Roger Callahan, l'EFT a été mise au point dans les années 90 par Gary Craig, un ingénieur américain de l'université de Stanford au USA.

Cette technique, utilisant le corps et l'esprit, nous permet de nous libérer rapidement des émotions qui se sont ancrées en nous à la suite d'événements perturbant de notre existence.

Au niveau de l'esprit, l'EFT a pour effet de déconditionner les émotions et pensées qui se sont associées à ce que nous avons perçu lors de nos expériences vécues.
Au niveau du corps, son effet est de produire une profonde détente du fait de la libération de la tension émotionnelle sous-jacente.

Je vous invite dans un lieu chaleureux et cocoon à prendre un temps de Bien-être, de calme et de ressourcement.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement...

Claire Estelle Évrard Cadiri

Possibilité d'abonnement et de bon cadeau