

# MASSAGES

---

L'ONDE BLEUE



06.49.70.32.84

111 ROUTE DE SAINT-VÉРАН  
05350 CHÂTEAU VILLE-VIEILLE

# Sommaire

- Le massage, pour qui et pourquoi
- Tarifs massages
- La carte, côté relaxation
- La carte, côté vitalité
- Programmes ciblés
  - Dos léger - dos soulagé
  - Cure de bien-être
  - La grande évasion
  - SOS fatigue
  - Vitalité - circulation des fluides
  - Décontraction musculaire
  - Massage Impérial®
  - Massage du Phénix Impérial®
  - Bulle de bien naître
  - Massage des séniors  
et personnes à mobilité réduite
- Fleurs de Bach
- Contact -
- Qui est L'Onde Bleue - le concept



# Le massage, pour qui et pourquoi?

## *Pour qui?*

Pour tous et toutes, à tout âge et à tout moment de la vie, y compris pour la femme enceinte.

## *Quels bienfaits? exemples*

### *Plan physique*

- Prévenir et soulager des douleurs, décontracter et assouplir les muscles,
- Améliorer la posture, apporter de la mobilité au corps,
- Ressentir et prendre conscience de son corps.

### *Plan psychologique*

- Détente générale et profonde,
- Libérer et réguler les émotions,
- Relâchement des tensions nerveuses et mentales, lâcher-prise.

### *Plan physiologique*

- Stimuler tous les systèmes et organes (circulation sanguine et lymphatique, système immunitaire, hormonal, digestif, rénal...)
- Elimine les toxines et déchets organiques,
- Favoriser le sommeil et améliorer sa qualité.

# Tarifs massages

40 minutes 40€

1h 60€

1h30 90€

2h 120€

2 x 1h\* 110 €

4 x 1h\*\* 200€

2 x 1h30\* 170 €

\*Par personne, valable deux mois

\*\*Pour une à quatre personnes, mensuel





# La carte, côté relaxation

---

## Massage Hypoténuse®

Le massage de détente par excellence.

Idéal pour se recentrer, se ressourcer, lâcher-prise.

Effleurage, pétrissage, mobilisation douce.

## Massage Hawaïen, Lomi-Lomi

Grande décontraction musculaire.

Le corps retrouve sa verticalité et son enracinement à la Terre.

Effleurage, étirements, pression avec les mains, les avant-bras et les coudes.

## Massage Onavi®

Le corps est bercé dans son entièreté.

Les fluides circulent, irriguent, nourrissent l'organisme.

Les vertèbres sont décompressées en douceur. Se pratique habillé.

## Les segmentaires

Composez votre massage:

Crâne-visage, bras-mains, abdomen-thorax, dos, jambes, pieds.

*Je vous conseille le jour du rendez-vous.*



# La carte, côté vitalité

---

## Massage Balinais

Alternance de pressions douces à profondes.  
Effleurage, mouvements rotatoires et étirements doux.  
Effet relaxant, drainant, circulatoire et dynamisant.

## Massage ayurvédique

Mouvements longs, superficiels et profonds.  
Libération des tensions et toxines mentales, musculaires et  
articulaires.  
Source de plénitude et joie de vie.

## Massage Global Chinois

Indiqué en cas de fatigue, stress, changement de saison,  
décalage horaire, alternance de travail jour/nuit.  
Aide à faire circuler et harmoniser l'énergie dans le corps.

## Massage Assis

En deux temps:  
Relâchement des tensions et un réveil énergétique.  
Se pratique habillé.

*Je vous conseille le jour du rendez-vous.*

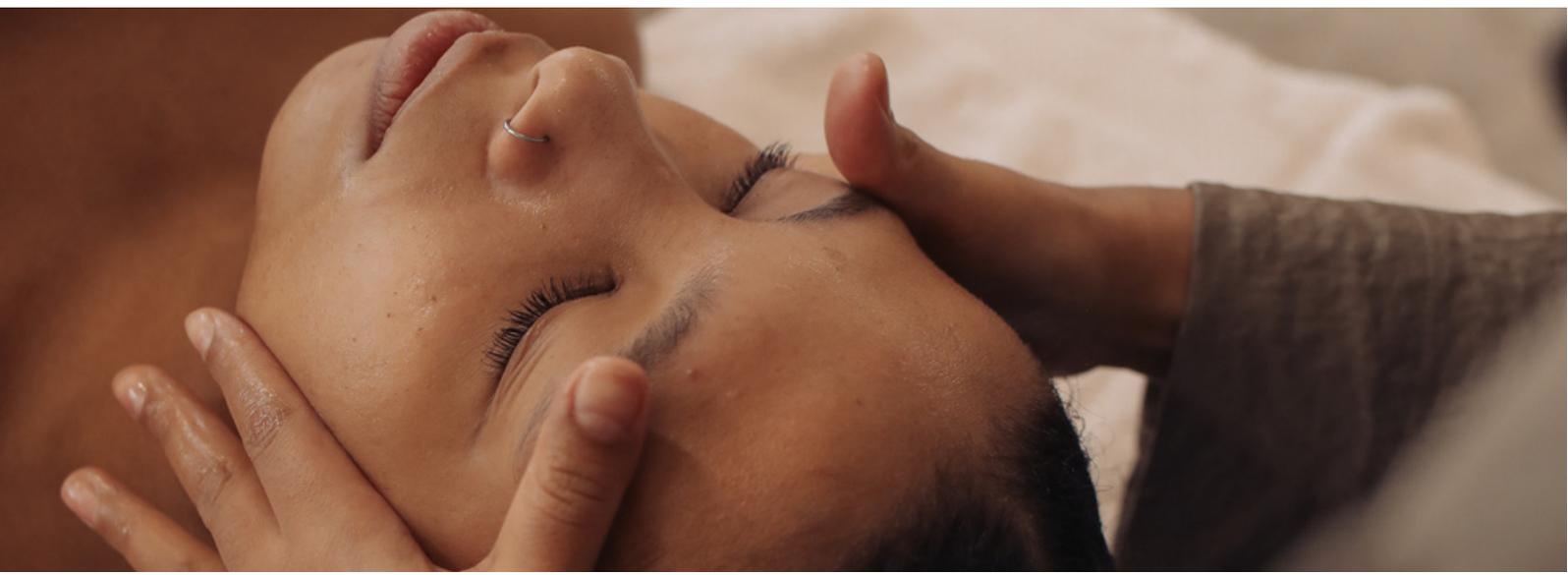
# PROGRAMMES CIBLÉS

---

- DOS LÉGER - DOS SOULAGÉ,
- CURE DE BIEN-ÊTRE,
- LA GRANDE ÉVASION
- VITALITÉ - CIRCULATION DES FLUIDES,
- DÉCONTRACTION MUSCULAIRE,
- MASSAGE IMPÉRIAL® ,
- MASSAGE DU PHÉNIX IMPÉRIAL® ,
- BULLE DE BIEN NAÎTRE - POUR LA FEMME ENCEINTE,
- MASSAGE DES SÉNIORS ET PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

NOUS POUVONS ÉGALEMENT ÉLABORER UN PROGRAMME ENSEMBLE EN FONCTION DE VOS BESOINS, VOTRE TEMPS ET VOTRE BUDGET.

C'EST LA RÉGULARITÉ DU MASSAGE QUI APPORTERA UNE AMÉLIORATION REMARQUABLE SUR L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL.



# DOS LÉGER - DOS SOULAGÉ

---

215€

SEMAINE 1	DOS	40 MIN
SEMAINE 2	DOS	40 MIN
SEMAINE 3	DOS	40 MIN
SEMAINE 4	DOS	40 MIN
SEMAINE 5	CORPS COMPLET	1H



# CURE DE BIEN - ÊTRE

---

215€

SEMAINE 1	PIEDS	40 MIN
SEMAINE 2	CRÂNE + VISAGE	40 MIN
SEMAINE 3	DOS	40 MIN
SEMAINE 4	PIEDS + CRÂNE-VISAGE	40 MIN
SEMAINE 5	CORPS COMPLET	1H



# LA GRANDE ÉVASION

---

280€

SEMAINE 1	SÉRÉNITÉ EN CALIFORNIE	1h15
	Relaxation, retour à soi, lâcher-prise,	
SEMAINE 2	MARCHE EN TERRE HAWAÏENNE	1h15
	Relâchement musculaire, alignement,	
SEMAINE 3	MÉDITATION À BALI	1h15
	Pour la légèreté du corps et de l'esprit,	
SEMAINE 4	VOYAGE EN INDE	1h15
	Le parfait équilibre.	



# SOS FATIGUE

---

175€

SEMAINE 1	GLOBAL CHINOIS	40MIN
SEMAINE 2	GLOBAL CHIINOIS	40MIN
SEMAINE 3	GLOBAL CHINOIS	40MIN
SEMAINE 4	CORPS COMPLET	1H



# VITALITÉ - CIRCULATION DES FLUIDES

---

215€

SEMAINE 1	GLOBAL CHINOIS	40MIN
SEMAINE 2	JAMBES	40MIN
SEMAINE 3	DOS	40MIN
SEMAINE 4	ABDOMEN - BRAS	40MIN
SEMAINE 5	ONAVI®	1H



# DÉCONTRACTION MUSCULAIRE

---

215€

SEMAINE 1	DOS	40MIN
SEMAINE 2	JAMBES	40 MIN
SEMAINE 3	DOS	40 MIN
SEMAINE 4	JAMBES	40 MIN
SEMAINE 5	CORPS COMPLET	1H





## Massage Impérial®

"Je suis Roi, Reine de mon Royaume."

- Un coup de pouce pour:  
Concrétiser un projet, prendre une décision, retrouver son pouvoir personnel.

- Un soutien pendant:  
Un changement de vie, un cycle menstruel douloureux, une dépression, une fatigue chronique.

### Techniques:

- La profondeur du massage suédois pour la libération des tensions musculaires et psychiques.
- La puissance du massage chinois pour libérer les points où l'énergie stagne et relancer ces énergies.
- Trois massages répartis sur trois semaines.

180€



# Massage du Phénix Impérial®

- Libérer le passé et ses mémoires,
- Reprendre racine en soi,
- Se détacher d'un évènement difficile à vivre,
- Rompre les liens de dépendance,
- Renaître dans le présent.

Le masseur est un travailleur du corps et de la conduite  
énergétique.

Par le travail de ses mains, il débloque et relance les énergies.

Il les réuni alors dans un mouvement cohérent,  
restructurant.

Dans ce massage, ce travail est renforcé par la moxibustion,  
et autres pratiques spécifiques.

Trois massages de 2h15 à 2h30 répartis sur trois semaines.

380€



# Bulle de bien naître, pour la femme enceinte

---

À partir du quatrième mois jusqu'à l'accouchement et après l'accouchement.

## Les bienfaits du massage prénatal:

- Préparation de la future maman dans les nouvelles perceptions et modifications de son corps,
- Diminution de l'anxiété face à l'accouchement,
- Création d'une relation harmonieuse de la mère et de l'enfant par la détente corporelle et mentale,
- Limitation des fringales liées au stress,

## Les bienfaits du massage postnatal:

- Relâchement des tensions,
- Accompagnement et maintien dans le sentiment de bien-être,
- Accompagnement et amélioration des syndromes post-partum : dépression, baby-blues, fatigue,
- redéfinir la silhouette.



## Massage des séniors et personnes à mobilité réduite

---

Le massage va avoir un effet sur la santé générale.  
Il agit au niveau corporel et mental.

- Réduction des douleurs liées aux muscles tendus,
- Réappropriation des sensations agréables de son corps,
- Accompagnement et amélioration des symptômes de la dépression,
- Stimulation des systèmes cardio-vasculaire, digestif, hormonal...
- Apaiser les angoisses liées à la fin de vie,
- Créer un lien et une motivation de passer un moment agréable dans le quotidien.

Déplacement en EHPAD, hôpital ou à domicile possible.  
Pour tous renseignements, je vous invite à me contacter.

# Fleurs de Bach



Les fleurs de Bach apportent un complément et un renfort aux bienfaits du massage.

Les fleurs de Bach vous accompagnent sur le plan émotionnel.

*Une fleur adaptée à vos programmes ciblés 10€*

- Cure de bien-être et sa fleur Sérénité  
Procure calme, paix intérieure et sérénité dans ses échanges au monde.
- SOS fatigue et sa fleur Pep's  
Ramène à soi, revitalise physiquement et psychiquement.
- Massage Impérial et sa fleur Confiance  
Restaure l'estime et la confiance en soi, aide à s'affirmer.

Pauline Roux, conseillère agréée du centre Docteur Bach, vous reçoit sur rendez-vous à Abriès en Queyras et à domicile, pour un accompagnement personnalisé.

06.09.99.39.96



*Renseignements,*

*Réserveation,*

*Bon cadeau*

*06 49 70 32 84*



*111 Route de Saint-Véran /  
05350 Château Ville-Vieille*

## *Qui est L'Onde Bleue?*

Victoria, 28ans. Aide-soignante de premier métier et voyageuse passionnée; je me forme depuis trois ans à la pratique du massage et au métier de massothérapeute.

Installée depuis un an dans le Queyras, je vous accueille à l'année en cabinet à Château Ville-Vieille.

Je vous propose des massages de quarante minutes à deux heures, pour une seule fois ou pour un accompagnement personnalisé.

Ecoute, bienveillance et confidentialité sont mes engagements du quotidien.

## *Le concept*

### **L'Onde Bleue**

Tel un fluide qui se diffuse et transmet un message:  
de paix, de douceur, de calme.

Bleu lagon, bleu marine, bleus des océans auprès des quels j'ai vécu plusieurs années et qui m'ont enchanté.

### **L'harmonie**

Être en accord avec soi-même, à la nature, à l'ensemble du vivant.

### **Le cœur le corps et l'esprit**

Comme reliance à la Terre, au Ciel, au Tout.

*Voilà mon univers, celui que je souhaite partager avec vous.*



