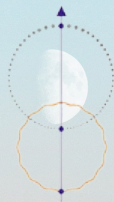


L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Grand Aigueblanche



Informations
Utiles

Mise à jour : 01/10/24

Retrouvez
une équipe de
pratiques alternatives
complémentaires
pour une prise en
charge
adaptée à vos besoins



Julie FERROUX
RÉFLEXOLOGUE RNCP

Séances de Réflexologie plantaire et crânio-faciale selon la tradition chinoise pour un accompagnement individualisé et global.

Si la prévention saisonnière est l'indication idéale, la Réflexologie est aussi très adaptée dans les troubles fonctionnels et la douleur (insomnie, anxiété, fatigue, stress, jambes lourdes, ballonnement, reflux, arthrose...).

Spécialisations Réflexologie & Sportifs (récupération et performances) et Réflexologie & Maternité (pré-conception, grossesse, préparation accouchement, post-partum).

Contre-indications : troubles circulatoires récents (phlébite, thrombose, artérite) et traumatismes - inflammations des pieds.

☆ **Tarifs :**

Séance réflexologie 30 min. - 30€

Séance réflexologie 60 min. - 60€

Carte cadeau disponible

☆ **Jours de présence : Mardi / Jeudi / Vendredi**

☆ **Contact : 06 18 93 63 37**

Rdv 24/24 : www.calendly.com/jferroux

En ligne : www.julieferroux.fr



NATUROPATHE

Julie Ferroux

**Praticien en Naturopathie - Membre SPN
(Syndicat des Professionnels de la Naturopathie)**

Préventive et complémentaire à la médecine conventionnelle, la Naturopathie englobe divers techniques :

- alimentation, hydrologie, respiration, plantes médicinales, réflexologie, etc.

Un bilan de vitalité est réalisé sur la base d'un questionnaire détaillé afin de (ré)équilibrer le bon fonctionnement de l'organisme, renforcer ses défenses, et ainsi préserver ou restaurer le capital santé.

Le suivi (optionnel) soutient la cure conseillée et accompagne le changement des habitudes de vie, notamment grâce à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) qui regroupe des techniques de transformation de soi et de communication.

☆ **Jours de présence : Mardi / Jeudi / Vendredi**

☆ **Tarifs : Bilan de Vitalité 1h30 - 90€
Suivi Naturopathie 1h - 60€**

☆ **Contact : 06 18 93 63 37**

Rdv 24/24 : www.calendly.com/jferroux

En ligne : www.julieferroux.fr



JULIETTE VALLIER^{*} & ses remplaçantes
OSTEOPATHE D.O

Osteopathie Classique (sur table)

&

Aquatique Thermale (dans l'eau)

**« Ne laissez pas la douleur s'installer et
venez consulter en prévention.**

Pensez à faire un bilan ostéopathique 2 fois par an.»

L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui traite la cause des blocages physiques et émotionnels (conscients ou non).

Mes patients reçoivent un protocole ostéopathique unique et adapté à l'aide de techniques douces.

Je vous reçois dans une atmosphère bienveillante dès la naissance à tout moment de votre vie.

3 Adresses :

- ES&BE Grand Aigueblanche : 2 place de la st jean
- Pôle de santé du Village 92 - 73260 La Lechere
- ES&BE Valmorel : Num. 3 Résidence Athamante

☆ **Jours de présence : Lundi au Dimanche inclus 8h-21h**

☆ **Contact : 06.10.70.00.88**

RDV 24/24 sur osteopathe-aquatique-savoie.fr

*Entreprise Individuelle

L'Ostéopathie Aquatique Thermale, LA DETENTE THÉRAPEUTIQUE par excellence.



La séance individuelle, se déroule au sein d'un bassin d'eau chaude thermale privatisé. Imaginez, vous êtes allongés sur le dos à l'aide de flotteurs ergonomiques dans un milieu aquatique réconfortant : vos tensions se libèrent de façon rapide et efficace. L'eau est propice à la détente et au lâcher prise.

Elle permet l'expertise ostéopathique de haute qualité par son action sur le corps et les émotions.

L'Ostéopathie Aquatique Spécial Bébé



En tant que Maman et Ostéopathe Spécialisée en Pédiatrie et Périnatalité, je souhaitais dédier à votre bébé une séance aquatique, en lien avec ses 9 mois passés dans votre ventre. Dans ce soin ostéopathique, je recrée ce milieu aquatique maternel afin d'apaiser votre bébé et de traiter ces maux. Je recommande une séance en Ostéopathie (Classique et/ou Aquatique) dès le 1er mois de vie.

«Un enfant est un adulte en devenir, aidons le à se construire sur de bonnes bases.»

Ostéopathie
Classique -10ans
50€

Ostéopathie
Classique 10ans et +
55€

Ostéopathie
Aquatique
73€

Séance pouvant être remboursée par les mutuelles



Cyndi GENIN

**Magnétiseur - Coupeur de feu -
Praticienne en massage magnétique**

Je vous accompagne en travaillant avec une approche adaptée en fonction de vos problématiques.

Par le magnétisme que j'exerce j'aide les personnes dans le but de leur redonner un équilibre tant physique que psychologique permettant aux énergies de circuler parfaitement dans le corps.

J'interviens sur diverses pathologies telles que les problèmes cutanés, les douleurs récurrentes, les traumatismes physiques, les troubles digestifs, les troubles émotionnels....

Je propose un massage magnétique qui est la combinaison d'un massage bien-être avec des passes magnétiques dans le but de dissoudre les tensions permettant un lâcher-prise.

☆ Tarifs :	Séance de magnétisme	1h-1h15	50 €
	Séance de suivi	40 min	30 €
	Séance à distance		30 €
	Massage magnétique	1h30	60 €

☆ **Jour de présence : Mercredi**

☆ **Contact :**

06.61.44.80.88



Psychologue clinicienne **Léa BIDAULT**

Psychologue clinicienne depuis 2015, je reçois les adultes, les enfants, les adolescents.

Ayant une spécificité en Art-Thérapie, il est possible que je vous propose, selon votre demande et votre besoin, d'utiliser différentes médiations thérapeutiques :
(peinture, écriture, dessin, techniques de relaxation et de respiration).

En tant que psychologue clinicienne, je vous propose un espace de parole et de travail respectueux de chaque personne en fonction de vos besoins.

Vous n'avez jamais osé consulter un/ une psychologue ?
Nous prendrons le temps d'en discuter lors d'un premier rendez-vous.

Formée à l'aromathérapie, je vous propose d'intégrer les huiles essentielles à votre travail de psychothérapie. Celles-ci constituent un outil efficace pour vous accompagner individuellement au niveau de vos problématiques physiques et émotionnelles (sommeil, gestion des émotions, deuil, douleurs...).

☆ **Jours de présence: Mardi et Vendredi**

☆ **Contact :** **06.59.95.19.92**

24/24 sur Doctolib

Mail : lea.bidault@hotmail.fr



Laurence EXCOFFIER
Sophrologue

Je suis une présence à vos côtés, ouvert à tous, qui vous accompagne pour votre mieux ÊTRE, une ouverture du champs des possibles

Deux étapes : la détente du corps, du mental et la concentration sur l'écoute de ses ressentis, c'est la combinaison qui optimise les prises de conscience

Trois procédés : la respiration contrôlée, la détente musculaire et la suggestion mentale

Les bienfaits de cette méthode s'appliquent pour la prévention du STRESS, de l'anxiété, le processus de guérison et la gestion de la douleur

☆ **Tarifs : séance individuelle : 60€**

☆ **Jour de présence : Le Mercredi au centre**

Le vendredi sur Albertville

(visio possible)

☆ **Contact : 06.74.49.25.06**

RDV en ligne via Térapiz

Site : aufildesoi-sophrologie.com



O DEVITALITÉ

Aude IDIER

Coaching Systémique & Thérapie Holistique

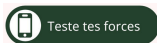
Adapté à tous, pour comprendre vos maux physiques, émotionnels, mentaux, relationnels, professionnels ...

spécialisée pour les sportifs (prévention des blessures, mettre du sens à ses objectifs sportifs et atteindre la réussite avec épanouissement).

Cette approche systémique est une grille de lecture de tout ce que vous vivez dans votre vie professionnelle, personnelle et relationnelle. Elle vise à mettre du sens sur les situations générées et à vous adapter à ce que vous ne pouvez pas changer.

Découvrir votre Soul Profile :

Pour mieux vous comprendre et reconnecter avec ce que vous êtes véritablement



☆ **Tarifs : 30€ la première séance / 90€ la séance de 1h30**

☆ **Jours de présence: Lundi matin / Dimanche après-midi**

☆ **Contact : 06.18.96.67.45**

Mail : odevitalite@gmail.com



Sabine SCIOSCIA :

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

La MTC une médecine holistique qui considère l'être humain dans son ensemble afin de rétablir l'harmonie et l'équilibre dans le corps et l'esprit.

Elle repose sur 5 piliers : le massage Tuina, le Qi Qong, la diététique chinoise, la pharmacopée et l'acupuncture ainsi que d'autres outils associés comme les ventouses, le Gua sha, la moxibustion,...

Je vous propose de travailler sur différent dysfonctionnement notamment :

- D'ordre physique : douleurs ou pathologies musculaires, articulaires, rhumatismes, tendinites, lombalgies, arthrose.
- D'ordre fonctionnel : digestive (nausées, remontées acides, diarrhée, constipations), urinaire, œdème, obésité, respiratoire (asthme, allergies, sinusite).
- D'ordre gynécologique : stérilité, menstruation, endométriose.
- D'ordre cutanée : eczéma, psoriasis, zona.
- D'ordre neurologique : migraines, vertiges, épilepsie, perte de mémoire.
- D'ordre émotionnel : insomnie, stress, anxiété, dépression, phobies, hyperactivité, nervosité.

☆ **Tarifs : 1ère séance avec bilan énergétique 60€ (1h30)**
Suivi séance : 45€

☆ **Jours de présence :**

Lundi / Mardi matin / Mercredi / Jeudi après-midi

☆ **Contact : 06.33.97.82.07**



KOBIDO DES CÎMES

Massage · Beauté · Bien-être
Marylou DUCHESNE

Esthéticienne spécialisée dans les massages du visage anti-âge, je vous propose des méthodes manuelles naturelle pour vous aider à garder bonne mine toute l'année.

AUTHENTIQUE KOBIDO® – STRETCHING – MADEROTHERAPIE FACIALE
– DRAINAGE LYMPHATIQUE – VENTOUSES

Chacun de ces massages du visage vous procurera un vrai moment de détente et d'efficacité.



PRISE DE RDV ET CARTE DES SOINS

☆ **Tarifs :**

Massage du visage 60 min 60 euros

Massage du visage 30 min 30 euros

☆ **Jours de présence : mardi journée et vendredi après midi**

Lundi / Vendredi : 14 allée des Genêts à Aigueblanche

☆ **Contact :**

06.99.73.56.92

Mail : kobidodescimes@outlook.fr



Cécile RAULT-FONTAINE
Praticienne en Massages

Je suis praticienne en masseuse bien être depuis 2011.
Formée et diplômée par l'école Hypotenuse à Lyon, j'exerce mon activité à domicile, en cabinet et sur évènements sportifs.

Masser est un plaisir. Relaxer, détendre et accompagner les personnes dans les moments compliqués est un choix. Les différentes techniques que j'utilise me permettent de m'adapter à la personne qui se trouve sous mes mains. Même si ce parcours est enrichissant, il me manquait quelque chose... un autre ressenti...

Par l'ostéopathie énergétique vibratoire, j'ai découvert un autre toucher et une autre vibration par le biais des diapasons.

☆ **Tarifs : 1h : 70€. 1h15 : 80€. 1h30 : 90 €**

Certains massages spécifiques ont des tarifs différents (Me contacter)

☆ **Jours de présence : Mardi après-midi et Jeudi matin**

☆ **Contact : 06.18.73.18.31**



Anne AVOGADRO **Facilitatrice & Coach Holistique** **Spécialisée (PMA sans succès)**

En tant que facilitatrice Innerdance (transe consciente), je t'invite à un voyage de découverte de soi , de transformation profonde et libératrice.

Je t'aide à explorer les chemins pour surmonter tes blocages, libérer tes émotions et créer une vie alignée sur tes aspirations les plus profondes.(ouvert à tous)

J'accompagne également en tant que Coach Holistique spécialisée, les femmes en PMA sans succès, ayant connu des échecs répétitifs et faisant face à la non-maternité.

Mon approche vise à te guider vers une sérénité émotionnelle, un épanouissement personnel et une reconnexion profonde avec toi-même autour d'ateliers et d'espace de parole en groupe.
Pour cheminer vers une reconstruction personnelle et identitaire, pour une vie plus équilibrée et épanouissante

☆ **Tarifs : Session Innerdance de groupe : 50€**
Session privée ou individuelle : me consulter

☆ **Jours de présence : Vendredi**

☆ **Contact : 06.19.52.56.54**

Mail : annequantic@gmail.com



...
EUGRAPHIE
Priscille Célestin
GRAPHOTHÉRAPEUTE

Spécialiste de l'écriture et de la rééducation du geste graphique, je propose un bilan graphomoteur et de la rééducation. Déceler les troubles de l'écriture pour les comprendre et y remédier, c'est mon métier.

Les difficultés d'écriture, chez l'enfant ou l'adolescent, perturbent les apprentissages et sont souvent à l'origine de l'échec scolaire.

Signes qui doivent alerter :

- Écriture illisible (ou peu lisible)
- Lettres mal formées
- Cahiers mal tenus et manquant de soin
- Mauvaise tenue de stylo
- Lenteur à l'écrit ou vitesse excessive
- Fatigue / douleurs en écrivant
- Anxiété ou réticence face à l'écrit

Les bons gestes s'apprennent grâce une méthode douce, ludique, bienveillante et surtout individualisée. L'objectif, retrouver le plaisir d'écrire !

☆ **Tarifs : me contacter**

☆ **Jours de présence : Mardi après-midi et Jeudi après-midi**

☆ **Contact : 07 68 20 57 07 / contact@eugraphie.fr**
Site : www.eugraphie.fr



Élodie Barbado Microblading & Shading

Le Microblading est une technique de maquillage semi-permanent qui a un effet de poil à poil. Il comble les trous, densifie la ligne du sourcil et structure le regard.

Le Shading est une technique d'ombrage manuel. Il comble les trous, camoufle les cicatrices et apporte une perspective de volume ainsi qu'un aspect plus sophistiqué aux sourcils.

Ces prestations ont une dimension esthétique mais aussi de reconstruction et ont un effet naturel d'une tenue de 6 à 18 mois selon le type de peau.

- ☆ **Tarifs :** -Microblading 200 euros
Retouche 100 euros
- Combo Microblading et shading 250 euros
Retouche 120 euros

☆ **Jours de présence :** Vendredi journée

☆ **Contact :** 06.01.15.13.86

Mail : elodie.barbado@gmail.com.



helloelobrow



Myriam Falcoz
NATUROPATHE

Diplômée de l'école Naturilys, Myriam Falcoz est votre praticienne en naturopathie spécialisée dans :- l'accompagnement émotionnel ,
- les troubles cutanés.
-les troubles chroniques.

Elle a également suivi une formation en aromathérapie à l'école lyonnaise des plantes.

Pour compléter son parcours, Myriam Falcoz a étudié la pratique bio énergétique Nes Health, une nouvelle approche scientifique restaurant énergie et santé.

Écoute active, accompagnement par les plantes, rééquilibrage alimentaire, soins naturels et méthodes douces à l'efficacité prouvée, venez découvrir les nombreux atouts de la naturopathie.

Membre de l'association Omnes

☆ **Tarifs : 1ere consultation bilan de 1h30 : 70€**

Le suivi d'une 1h : 55€.

Scan nes est à 50€ / Soin énergétique mi health est à 30€

☆ **Jours de présence : Samedi journée**

☆ **Contact : 06.40.21.24.34**

Mail :

naturo.falcoz@gmail.com



Pourquoi faire le choix d'un accompagnement ?

La période du post-partum est une période de grande vulnérabilité. Vous êtes en train de vivre une profonde transformation (naturelle certes) mais parfois très déstabilisante.

C'est pourquoi, l'accompagnante postnatale s'adapte à vos besoins dans le respect de vos choix, vos valeurs.

Elle apporte des réponses personnalisées, ses conseils sont adaptés à votre situation.

Elle est cette présence qui rassure et qui vous aide à prendre confiance en vos capacités de maman.

Les accompagnements Maternifée

" Préparer l'arrivée de bébé" = 3 visites à domicile avant la naissance

" Mon retour de maternité" = 8 visites à domicile

" Mes 3 premiers mois" = 16 visites à domicile

Possibilité d'accompagnement personnalisé et/ou à la demande

☆ Tarifs :

45€ entretien d'1h au centre

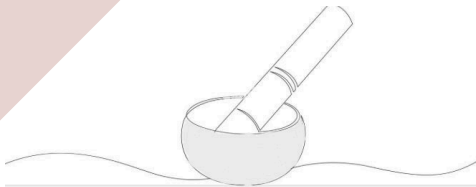
60€ visite à domicile + frais de déplacement >20kms

☆ Jours de présence : Jeudi matin

Samedi après midi

☆ Contact :

06-09-14-02-17



Virginie BRENIAUX

Bol Tibétain et Equilibre Énergétique

Bien plus que les mots, les maux circulent en nous et parfois s'immobilise, nous bloquent et nous pèsent.

Les bienfaits d'un soin avec les bols tibétains, les koshis et le gong, sont très variés. Il libère les émotions, tempore le stress, l'anxiété, détend le corps et les muscles, mais améliore également la qualité du sommeil, diminue la douleur et bien plus encore. Pour ressentir ses bienfaits accordez-vous un temps de détente ou vous laisserez votre rivière énergétique reprendre son cours et retrouver calme est sérénité.

Alors pas d'hésitation venez découvrir cette pratique ancestrale et bénéficier de ses bienfaits.

A très vite, Virginie

☆ Tarifs :

- Soin individuel d'équilibrage des chakras 1h/65€
- Soin individuel énergétique 45min/50€
- Bains sonore et purification 30min/40€
- Initiation et découverte 3 personnes minimum 1/2jr / 45€/pers

☆ Jour de présence : Le SAMEDI

Et possibilité de soins à domicile (supplément 0.50 ct/km)

☆ Contact :

06.52.55.91.73

Mail : espritlibre.vb73@gmail.com



Zoé Deveugle

Thérapeute en relation d'aide

Thérapie individuelle

Relation d'aide et sexualité

THÉRAPIE INDIVIDUELLE en relation d'aide

- Sensation de courir après le temps
- Difficulté à vous connecter à vos besoins et vos émotions
- En quête de sens, en reconversion personnelle ou professionnelle
- Relations insatisfaites
- Gestion des émotions : stress, anxiété, repli sur soi

THÉRAPIE INDIVIDUELLE sur le thème de la sexualité

- Enjeux liés à l'intimité et la communication
- Séparation ou rupture amoureuse
- Image corporelle et estime de soi
- Affirmation de soi
- Dépendance affective

L'approche ANDC®

Approche créée en 1989 par Colette Portelance (CA), docteur en sciences de l'éducation, en psychopédagogie, auteure à succès de 15 livres sur la relation d'aide.

Approche humaniste et relationnelle fondée sur la communication authentique et centrée sur la personne.

Approche qui favorise l'amour de soi, la liberté d'être et la création de sa vie.

☆ Tarifs :

50€ / séance

☆ Jours de présence : **Lundi soir et Jeudi matin**

☆ Contact :

06.68.62.05.64

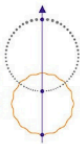
Mail: hello@zoedeveugle.com

Site: zoedeveugle.com

L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Grand Aigueblanche



Place de
la St Jean



ici



Mairie

← Albertville

Grande Rue (D990)

→ Moutiers

← Valmorel

Pl. du château



Bureau de tabac

Pass. de la coche

Mise à disposition de
locaux pour des
consultations mais
aussi pour des
événements
ponctuels :

Stages
Ateliers
Réunions
Formations
Conférences

2 place de la St Jean 73260 Grand Aigueblanche



www.espace-sante-bien-etre-lequilibre.com



esbe.lequilibre@gmail.com



ESBE.Equilibre.Valmorel



esbe_lequilibre

ne pas jeter sur la voie publique