

# Mon instant ... NATURE ...

CARMEN CHEVRIER

Votre praticienne bien-être à domicile

## Et si vous preniez le temps...

De faire une pause et de vous reconnecter à vous-même en laissant tout le reste derrière vous le temps d'un instant.

C'est ce que je vous propose et sans sortir de chez vous !

N'hésitez plus, vivez l'instant présent  
et profitez de **VOTRE INSTANT**



Massages bien-être  
Atelier massage bébé  
Massage assis en entreprise.

Je me déplace sur rdv à domicile  
sur Vern d'Anjou et sa région.



**Mon instant nature** : pour les particuliers bien sûr mais aussi pour les professionnels  
Si ajouter une animation originale, une plus value à votre activité  
ou une prestation supplémentaire à votre carte vous intéresse ?

**Mon instant nature** peut aussi se déplacer dans votre enceinte de façon indépendante  
ou à travers un partenariat établi ensemble.

N'hésitez pas à me contacter.  
Au plaisir de vous rencontrer.



\*Massages de bien être non thérapeutiques, ne relevant en aucun cas d'acte médical ou de kinésithérapie et sans aucun caractère sexuel.



Carmen Chevrier- Praticienne en massage bien-être

*Notre corps est notre temple, nous devons donc le respecter, comprendre son importance et toujours y retourner : c'est notre refuge*  
(Thich Nhat Hanh)

## Mon parcours

Suite à 4 ans d'études en Etiopathie et une formation en naturopathie qui m'a ouvert les portes vers le domaine du mieux être au naturel, il m'a fallu peu de temps pour être convaincue des bienfaits du toucher pour le corps et l'esprit. C'est donc tout naturellement que j'ai fait le choix de me tourner vers le massage bien-être associant ainsi ma fascination pour la belle « mécanique » du corps humain et la recherche de détente physique et psychique à laquelle nous aspirons tous.

Je me suis formée à l'école AZENDAY (Paris puis Nantes) pour les massages californien, minceur, bébé et Kobido, et au centre HARMONIE BIEN ETRE (Château Gontier) pour le massage assis (entreprise).

Et c'est suite à notre retour aux sources après quelques années vécues en région parisienne que le déclic s'est fait : à 32 ans et devenue maman, j'allais faire d'une passion mon métier.

Ma vision du massage est holistique, englobant la personne dans son ensemble pour lui apporter une détente profonde et une bulle de douceur bien méritée.

Je continuerai à me former pour élargir quelque peu ma carte et ainsi être sûre que chacun et chacune y trouve le massage le plus adapté à ses besoins.

Je vous remercie de la confiance que vous voudrez bien m'accorder.

N'oubliez pas :

**... (vous avez votre bien être à portée de mains) ...**

A bientôt

On dit qu'il faut prendre son mal en patience,  
et si l'on prenait notre bien en urgence ?  
(L.Souliman)



Les massages sont réalisés à base d'huiles végétales et essentielles naturelles et biologiques

## Offre fidélité

Pack 3 massages 1h : 130€  
Pack 5 massages 1h : 220€

Pack 3 massages 1h15 : 145€  
Pack 5 massages 1h15 : 235€

## Sur rdv

### Modes de règlement

Chèque ou Espèces

### Secteur

Vern d'Anjou et sa région  
(Contactez moi pour plus d'informations)



**Massage Californien**.....1h15 / 55€

### Besoin de cocooning ?

Il sera parfait pour vous : enveloppant et apaisant, il vous permettra de relâcher toutes les tensions accumulées et ainsi retrouver votre équilibre.

*Massage complet du corps à l'huile / Dévêtu*

**Massage « minceur »**.....1h00 / 50€

### Un allié précieux

Spécifique et tonifiant, il aide à améliorer la silhouette en remodelant les parties du corps où les masses adipeuses ont tendance à s'installer. Il stimule la circulation et l'élimination améliorant ainsi la tonicité de la peau.

Ses effets seront d'autant plus efficaces s'il est donné en cure.

*Massage individualisé du corps à l'huile / Dévêtu*

**Massage japonais du visage (Kobido)**.....1h00 / 50€

### Votre rituel beauté et bien être

En plus d'être particulièrement relaxant et déstressant, ce massage donne de l'éclat à la peau, il rafraîchit les traits du visage. La peau apaisée retrouve son équilibre.

Sa pratique régulière améliore l'état général de la peau et retarde l'apparition des rides

*Massage ciblé au niveau visage, nuque et cuir chevelu /*

*Habillé*



*« Nourrir l'enfant ? Oui mais pas seulement de lait.  
Il faut le prendre dans les bras.  
Il faut le caresser, le bercer et LE MASSER.  
Ce petit, il faut parler à sa peau,  
il faut parler à son dos qui a soif et faim  
autant que son ventre. »*  
*(Extrait du livre Shantala de F. Leboyer)*

Quoi de plus mystérieux, merveilleux et magique que l'arrivée d'un enfant!

Un lien se crée instantanément, et après cette drôle d'aventure qu'il vient de vivre, ce petit ne demande qu'à être touché, câliné et cocooné pour ainsi le rassurer dans cette découverte d'un nouveau monde.

Le massage permettra de renforcer ce lien d'amour, de complicité et de sécurité et pourra vous permettre de passer un moment privilégié avec votre enfant.

Ses nombreux autres bienfaits seront abordés lors de l'atelier.

### Déroulement d'une séance:

Le bébé pourra être massé dès lors que le cordon ombilical sera cicatrisé mais les premiers moments avec son enfant étant primordiaux il s'agira surtout de peau à peau.

L'atelier est donc destiné aux bébés de 1 mois et demi à 10 mois environ.

Bébé sera installé sur un coussin ou sur vos genoux.

Je pratique le protocole sur un poupon, vous serez les seuls à masser votre enfant.

Le papa sera le bienvenu en tant qu'acteur ou simple spectateur et si nous sommes dans les temps je convie également si vous le voulez un grand frère ou une grande sœur pour la 2ème séance.

*Bien sur la séance est organisée autour des besoins de votre enfant, nous nous arrêterons dès qu'il le faudra (biberon ou allaitement, changement de couche, repos...) et si votre enfant ne semble pas réceptif il sera possible de continuer le protocole sur poupon.*

Tenue confortable pour le parent, pièce chauffée.

La séance se déroulera à votre rythme, sans pression, dans la bienveillance, la bonne humeur et le respect de l'enfant.

Je fournis l'huile de massage et un fascicule récapitulatif vous sera remis en début de séance.

### Tarifs:

Un atelier (construit autour de 2 séances d'1h30 environ) : 90€

Possibilité d'une séance supplémentaire si besoin : 35€

Atelier à votre domicile

*(Individuel mais possibilité de 2 couples (2 bébés) maximum sur demande, tarif adapté : me contacter)*

### Carte Cadeau

Pour un cadeau de naissance original,  
vous avez la possibilité d'offrir un atelier massage bébé à un futur ou jeune couple de parents.  
N'hésitez pas!

## Atelier en Groupe (sur demande)



Vous êtes  
une association, crèche, sage femme, boutique bio  
ou tout autre organisme  
dans le domaine de l'enfance et de la périnatalité,  
et vous souhaitez organiser un atelier massage bébé?

**Mon instant nature** peut se déplacer dans votre enceinte (ou salle)  
de façon indépendante ou à travers un partenariat établi  
ensemble.

N'hésitez pas à me contacter pour les tarifs et modalités.  
Au plaisir de vous rencontrer.



### Déroulement d'une séance:

L'atelier est donc destiné aux bébés de 1 mois et demi à 10 mois environ.

Bébé sera installé sur un coussin ou sur les genoux du parent.  
Je pratique le protocole sur un poupon, seuls les parents massent leur bébé.  
Le papa sera le bienvenu en tant qu'acteur ou simple spectateur.

*Bien sur la séance est organisée autour des besoins de l'enfant, ils peuvent arrêter dès qu'il le faudra (biberon ou allaitement, changement de couche, repos...) et si l'enfant ne semble pas réceptif il sera possible de continuer le protocole sur poupon.*

Tenue confortable pour le parent, pièce chauffée.

Prévoir tapis de sol, coussin d'allaitement ou matelas à langer et 2 serviettes et bien sur le nécessaire pour bébé.

La séance se déroulera sans pression, dans la bienveillance, la bonne humeur et le respect de l'enfant.

Je fournis l'huile de massage et un fascicule récapitulatif sera remis à chacun en début de séance.



### Nombre de participant :

Maximum 5 bébés par atelier et maximum 2 adultes par bébé.  
Possibilité pour les futurs parents de venir avant la naissance de l'enfant avec un poupon s'ils préfèrent anticiper.



### Tarifs:

Contactez-moi et nous établirons ensemble un devis répondant au mieux à vos attentes ou à celles de vos futurs participants.

Possibilité de faire sur une ou deux séances selon ce que vous recherchez...



**Motiver ses équipes le temps d'une pause café profitable aux employés et à leur patron!**

Le stress au travail serait la cause de plus de la moitié des journées de travail perdues en France alors:  
Si le bien être de vos salariés est une de vos préoccupations,  
le massage assis trouvera naturellement sa place au service de votre entreprise.

De plus, en enrichissant les pauses de vos salariés et en apportant une touche de mieux être au travail, le massage assis (ou amma) valorisera l'image de votre entreprise.

## Bienfaits

- Atténue la pression et combat la nervosité
- Soulage différents maux dus aux positions statiques (station assise ou debout prolongée) ou gestes répétitifs (raideur dos, nuque, TMS...)
- Réduit les différentes tensions et la fatigue (« coups de barre ») des salariés.
- Favorise une meilleure concentration et productivité.
- ...

## En pratique

Facile à mettre en place, demandant peu d'espace et d'une durée de 20 min par personne le massage assis associe détente et dynamisme permettant ainsi au salarié de reprendre immédiatement son poste.

Sur une chaise ergonomique, il se pratique assis et habillé.

Nous fixons ensemble un jour dans la semaine, les salariés s'inscrivent au préalable.

Parfait sur le temps de la pause café ou déjeuner ou encore lors d'évènements particuliers - séminaires, ou tout simplement pour remercier vos collaborateurs.

*NB : Il existe une version dos huilé à ce massage*

## Tarifs

5 à 10 : 20€ par personne

11 à 20 : 17€ par personne

Contactez-moi et nous établirons ensemble le devis répondant au mieux aux besoins de votre entreprise.

Un événement particulier à organiser?  
Besoin d'une idée d'animation originale?

**EVJF**      **Baby Shower**  
**Soirée copines**  
**Anniversaires**  
**Salons**  
**Séminaires...**



Choisissez parmi mes prestations celle qui correspondra au mieux à vos attentes.  
Massage assis, visage (kobido), corps...

Selon votre projet il est possible pour moi d'établir  
des protocoles ou séances plus courtes et ludiques.

N'hésitez pas à me contacter pour définir ensemble vos besoins  
et mes propositions pour y répondre au mieux,  
on établira ainsi un devis adapté.