

Grâce à la RELAXOLOGIE,
vous préservez votre équilibre
physique et émotionnel.
Je vous donne les clés pour garder
vitalité, énergie, santé et bien être.

Chaque séance est unique et construite
autour de votre besoin, de votre parcours
et de votre demande :

Une pause ponctuelle de bien être...

La volonté d'une démarche personnelle...

A votre domicile ou au centre de soins,
prenez rendez-vous pour un moment
privilégié...



Carine
Coulbault
Relaxologue

6 bis Sq de la Borderie - 49300 CHOLET
06 87 17 10 99
www.carine-relax.com
contact@carine-relax.com

conception et réalisation: imaginatixprocess.com 06 73 12 57 55 - crédits photo: fabola



Sérénité & Bien être dans votre vie



Apprenez à vous détendre
Développez votre relation au corps
Relâchez les tensions
Gérez votre Stress
Libérez les blocages, les émotions
Retrouvez l'estime de vous

Carine
Coulbault
Relaxologue

Je vous accompagne dans différentes méthodes de relaxation corporelle et mentale...

Besoin d'une pause pour vous ressourcer, vous relaxer, lâcher les tensions, calmer et apaiser votre corps et votre esprit.

énergétique & relaxant Modelage Ayurvédique

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester » proverbe indien

Modelage profond, à l'huile, il améliore la circulation et évite les blocages énergétiques. Il permet de libérer les toxines, il nettoie et assouplit les articulations, relaxe les tissus musculaires. Il tonifie et redonne énergie.

«lâcher-prise» Relaxation Coréenne

Méthode de relaxation ancestrale qui délie les muscles et les articulations par un jeu d'étirements, de bercements et de vibrations douces qui se propagent à travers tout le corps. En permettant à notre corps le relâchement, la relaxation coréenne calme le mental et procure un bien être profond.



équilibre & harmonie Réflexologie plantaire

Technique de digitopression qui considère le pied comme la représentation miniaturisée du corps humain. Des pressions rythmées sur certaines zones permettent de localiser les tensions, améliorer la gestion du stress et relaxer. Le corps retrouve harmonie et équilibre.

réconciliation & estime de soi Modelage intuitif

Modelage à l'huile très relaxant, il permet de remettre en lien le corps et l'esprit. Il aide à comprendre son corps, son stress, ses émotions pour se développer personnellement.

Besoin d'un temps d'écoute, de coaching, d'accompagnement dans votre vie pour apprendre à gérer votre stress, vos émotions... pour libérer vos tensions nerveuses et vivre plus sereinement votre vie quotidienne.

L'art de se détendre Relaxation guidée

Elle permet de se relaxer, se détendre et rentrer en contact avec son être profond. Elle agit positivement sur les phénomènes de stress. La relaxation guidée vise ainsi à découvrir des ressources inexploitées pour y puiser de nouvelles énergies. Quelques relaxations guidées : détente musculaire et respiratoire, visualisations mentales, pensées positives...



la relax par le corps en mouvement S'occuper de son corps, c'est aller à la rencontre de soi

- Gym douce, stretching, expression corporelle.
- Méthodes de relaxation et conseils bien être.
Seul ou en groupe, en milieu professionnel ou à votre domicile, nous organisons ensemble votre atelier bien être relaxation.

paix intérieure & sérénité Technique Métamorphique

Issue de la réflexologie plantaire elle consiste en un effleurage au niveau des pieds, des mains et de la tête. Toucher très doux qui permet de libérer les tensions anciennes et les blocages émotionnels. Elle peut être une aide aux changements profonds de l'être : changement de perception, de comportement, meilleur ancrage dans la vie, confiance en soi accrue...