

ADILA HAMAIDA

Praticienne en soins énergétiques

Formation d'acupuncture suivie à l'université de Lille

Formée en médecine traditionnelle chinoise

Certifiée en acupuncture, Tuina et Qi-Cong par l'académie de Pékin (Chine)

Tel Fixe : 03 62 52 11 55

Tel Portable : 06 98 10 22 91

### **SOIN CHINOIS TUINA**

Durée 1 h – Prix : 50 €

Subtil mélange de massage chinois et de relaxation coréenne, il tend en agissant sur la circulation de l'énergie et du sang, à obtenir un équilibre énergétique et à stimuler la résistance aux maladies.

Le soin se pratique sur des points précis, bilatéralement et de haut en bas. Chaque point se masse avec la pulpe du pouce, en exerçant une force moyenne, ensuite on masse le long du méridien de bas en haut.

La relaxation coréenne détend ensuite le corps par de petites secousses et étirement des membres.

***Ce soin est particulièrement recommandé pour :***

Traiter les troubles du dos, les troubles urinaires et la sensation de jambes lourdes.

Stimuler la circulation sanguine et lymphatique ; agir sur la cellulite et l'excès de poids.

En cas de fatigue et de stress.

### **SHIATSU**

Durée 1 h – Prix : 50 €

Le Sgiatu s'inscrit dans la tradition orientale de la prévention et du bon entretien de la santé. Thérapie officiellement reconnue au Japon, le Shiatsu s'inscrit dans la filière particulièrement riche des techniques

manuelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême Orient.

Le praticien en Shiatsu effectue des pressions avec les doigts, plus particulièrement les pouces. Ces pressions sont effectuées sur des zones ou des trajets spécifiques situés le long des méridiens d'acupuncture. De plus, des étirements favorisent une meilleure circulation de l'énergie.

***Ce soin est particulièrement recommandé pour :***

Améliorer la souplesse des tissus musculaires.

Faciliter le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines.

Stimuler la circulation du sang et de la lymphe.

### **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Durée 1 h – Prix : 50 €

La réflexologie trouve ses racines au cœur des anciennes civilisations de Chine, d'Inde et d'Égypte.

C'est une technique manuelle douce de massage, acu-pression sur les pieds, destinée à tous.

La réflexologue utilise ses doigts pour stimuler les zones réflexes (chaque pied regroupe 7200 terminaisons nerveuses). Par la pression, le réflexologue transmet une information à l'organisme et relance le courant énergétique.

La réflexologie assure une réelle source de bien-être, amène un état de profonde relaxation. La réflexologie élimine le stress, les tensions, assure la détente, la décontraction musculaire et mentale en Chine, on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme.

***Ce soin est particulièrement recommandé pour :***

Débarasser le corps du stress, des tensions et émotions négatives dont le rôle déclenchant de certains troubles est bien connu (Problèmes

gastriques, intestinaux, fatigue, nervosité, état migraineux, tension musculaires, etc.).

Éliminer les toxines.

Équilibrer et dynamiser l'organisme, renforcer ses ressources naturelles, le réveiller pour qu'il se défende.

### **REIKI**

Durée 1 h – Prix : 40 €

Le reiki est une technique de soin énergétique par laquelle le thérapeute canalise et transmet l'énergie au patient par apposition délicate des mains

Ce soin très relaxant permet de dénouer les blocages énergétiques et émotionnels, cela soulage les tensions et chasse le stress en apportant calme et paix intérieure.

***Ce soin est particulièrement recommandé pour :***

Apporter un supplément d'énergie qui ré-harmonise et revitalise le corps.

Éliminer les toxines, purifier, fortifier les organes.

Réduire le stress, calmer et détendre profondément.

### **SOIN RELAXANT AUX HUILES ESSENTIELLES**

Durée 1 h 30 – Prix : 60 €

Il vous sera proposé une large palette de soins relaxants aux huiles essentielles adaptés à vos goûts à partir de principes actifs naturels.

Partie intégrante de la culture orientale, les soins relaxants sont reconnus pour leurs multiples bienfaits et leurs vertus réparatrices.

***Ce soin est particulièrement recommandé pour :***

Favoriser les flux d'énergie.

Dénouer les tensions, stimuler la circulation et rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.