



# Les Mains du Bien-être

## Corinne BENICHOU

Diplômée en réflexologie Plantaire et Palmaire  
Instructeur en techniques énergétiques internes  
Magnétiseur, énergéticienne  
Aromathérapeute



Contact : ✉ : [benichouco@wanadoo.fr](mailto:benichouco@wanadoo.fr)

☎ : 06 43 50 13 74

Cabinet et lieu d'entraînement :  
965 chemin du Joulou 31600 EAUNES



## Relaxation en mouvement

La vie quotidienne est semée d'embûches souvent sources de stress qui est à l'origine de nombreuses gênes respiratoires, voire blocages physiques.

La respiration est un besoin humain essentiel, elle est synonyme de vie. L'énergie vitale (Le Chi) circule en nous. Il est indispensable à notre équilibre.

La relaxation en mouvement est une méthode à la portée de tous où vous apprendrez à utiliser la pensée, la respiration et le mouvement pour atteindre une détente et un équilibre corporel.

Ces Techniques sont basées sur la biomécanique énergétique et utilisent le chi kung et tai chi chuan.

Du débutant au confirmé, vous pratiquerez selon votre rythme, sans contrainte corporelle et vous disposerez d'outils simples pour vous aider dans votre quotidien.

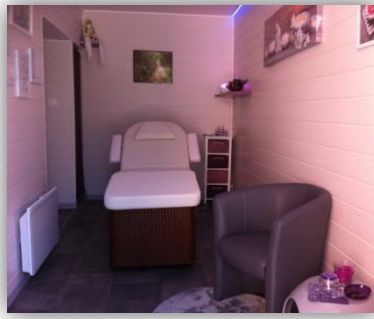
### HORAIRES :

MARDI	Débutants	18h30/19h30
MARDI	Confirmés	19h30/20h30
VENDREDI		13h00/14h00
Cours Particuliers	Sur rendez-vous Du lundi au vendredi	

- ➡ Paiement possible au trimestre ou à l'année
- ➡ Pour un cours (1 cours le mardi ou le vendredi)  
Ou deux cours (1 cours le mardi et le vendredi)
- ➡ Cours particulier sur rendez-vous (à la séance ou en forfait 10 cours)



Démarrez l'activité toute l'année.  
La saison s'entend de septembre à fin juin. Hors vacances scolaires et jours fériés.



# Réflexologie

Toutes les séances se déroulent selon le même processus, nous établissons ensemble une anamnèse (bilan) de votre état de santé afin d'orienter la réflexothérapie. La première séance est toujours plus longue car elle s'accompagne d'un questionnaire plus complet. A l'instar des suivantes où il s'agit d'un bilan entre les séances. Je vous installe ensuite sur une table de massage et procède à un massage relaxant avant d'effectuer la réflexothérapie adaptée à votre besoin.

## Séance « relaxante »

**Intérêt** : Relâcher le stress et ses tensions provoquant par exemple des troubles du sommeil, du système digestif, musculosquelettiques, de l'anxiété, préparer ...

**Contenu** : anamnèse, réflexologie plantaire, bilan

90 mn (1re séance) et 60 mn (à partir de la 2e séance)

## Séance « thérapeutique »

**Intérêt** : Soulager les douleurs, aider à l'élimination après une chirurgie ou un traitement médical, retrouver la mobilité, réguler les fonctions du corps...

**Contenu** : anamnèse, réflexologie plantaire et/ou palmaire, aromathérapie, équilibrage énergétique, Bilan

90 mn (1re séance) et 60 mn (à partir de la 2e séance)

## Séance « de suivi »

Pour un suivi régulier, séance de 60 mn

Forfait 3 séances ou 6 séances \*

(\* Forfaits applicables après la 1re séance - Valables 5 mois pour celui de 3 et 9 mois pour celui de 6)

## Séance « Bébé et enfant (jusqu'à 10 ans) »

**Intérêt** : troubles et mise en place du transit intestinal, troubles du sommeil, de l'anxiété, hyperactivité...

**Contenu** : anamnèse, réflexologie plantaire, bilan (en présence obligatoire de l'un des parents, la maman est conseillée pour les bébés) –

Séance de 30 mn



## Modelage du corps



**Intérêt :** relâcher les tensions musculaires dans le dos, la ceinture scapulaire (nuque, épaule, trapèze). Drainer le système lymphatique pour améliorer le système circulatoire.

**Contenu :** Modelage approfondi des zones à traiter avec des huiles essentielles adaptées.

Ces prestations sont proposées indépendamment ou en appui des séances réflexologies ou magnétisme.

- Dos 30 mn
- Jambes 30 mn
- Les deux zones 60 mn
- En complément des séances « Relaxation » ou « thérapeutique » par zone.



Intervention directe sur Verrue, brûlure, zona, ... Séance de 30 mn

**Harmonisation énergétique**, mise en relation entre la douleur et l'émotionnel, équilibrage énergétique avec le magnétisme.

90 mn (1re séance) et 60 mn (à partir de la 2e séance)

## Aromathérapie



Conseil et/ou utilisation des huiles essentielles pendant les séances en fonction des zones à traiter



Toutes les séances sont un complément idéal à la médecine conventionnelle mais ne peut en aucun cas s'y substituer. Aucune modification ou prescription médicale ne sera proposée.