

# COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

## RELAXATION\*

Apprentissage du lâcher-prise, pas-à-pas et en toute bienveillance avec soi-même : ce cours vous invite à revenir à l'instant présent, pour diminuer le niveau de stress général et redonner de l'espace à votre créativité, grâce aux techniques de relaxation guidée proposées.

Durée : 1h

Tarifs :

Cours d'essai > 7€

Cours à l'unité > 15€

Forfait PAZ Relax 6 (valable 3 mois) > 78€

Relax 12 (valable 6 mois) > 132€

## DO IN & RELAXATION\*

Se revitaliser en faisant circuler l'énergie dans les méridiens et se relaxer; une belle combinaison de l'auto-massage, du shiatsu et des différentes techniques de relaxation.

Durée : 1h30

Tarifs :

Cours d'essai > 10€

Cours à l'unité > 20€

Forfait PAZ D&R 5 (valable 3 mois) > 90€

D&R 10 (valable 6 mois) > 160€

\* sur demande



Les prestations proposées n'ont aucun but thérapeutique et, en raison de leur nature, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.



## “ TÉMOIGNAGES

„ Etant amenée à masser dans le cadre de ma pratique psychocorporelle, je suis très sensible à la qualité des mains que j'autorise à me masser. J'ai trouvé chez Sabine une qualité de toucher très respectueuse et sachant s'adapter aux besoins ( je peux être difficile ). J'ai souvent des tensions dans le haut du dos et la nuque et après les massages de Sabine je me sens invariablement détendue et plus légère. J'apprécie aussi beaucoup le travail sur les articulations et les pieds. J'ai testé une fois "Ma Tête & Moi" ( massage du visage ) et c'était divin. Celui que j'apprécie plus particulièrement est le massage "Voyage Intérieur", long et profond, c'est mon préféré ! ”

Alexandra, thérapeute psychocorporelle, PARIS

„ Habitué des massages-bien-être et de retour de Thaïlande en février dernier, j'ai apprécié le toucher tout en délicatesse de Sabine lors de ma découverte du massage "Alléger la Matière". Je pensais être blasé : j'ai fait un beau voyage... Je vous recommande chaleureusement les massages-bien-être pratiqués par les mains expertes de Sabine”.

Vincent, 68 ans, retraité, MELUN.

APAISEZ VOTRE ESPRIT  
PAR LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE CORPS



## LIEUX

1

### TERRE D'HARMONIE

39 AV. DE SAINT-MANDÉ. PARIS 12<sup>ÈME</sup>

MÉTRO NATION, PICPUS

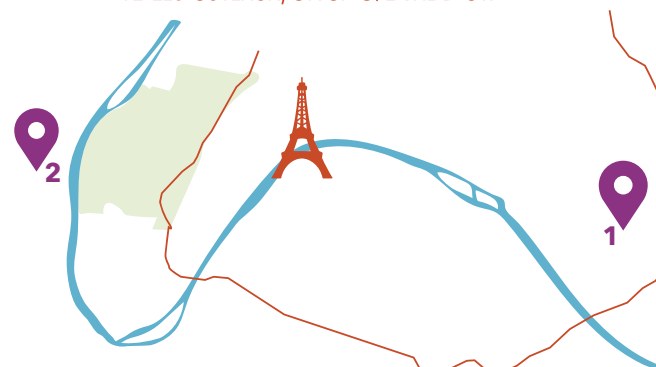
OU

2

### STUDIO INSPIRE

4 PARC DE LA BÉRENGÈRE. SAINT-CLOUD 92

T2 LES CÔTEAUX, SNCF U/L VAL D'OR



## HORAIRES

Ouvert :

• Du mardi au vendredi, de 10h à 21h.

• Le samedi, de 10h à 19h.

Fermé :

• Dimanche et lundi.

• Certains jours fériés.

Tous les détails sur mon site :

[www.pulsationalphazen.fr](http://www.pulsationalphazen.fr); rubrique

« Horaires & Lieux »

APPELEZ-MOI VITE...  
VOTRE CORPS VOUS DIRA MERCI !



## RELAXATION SHIATSU MASSAGES-BIEN-ÊTRE

DÉCOUVREZ LEURS BIENFAITS  
POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE VITALITÉ



SABINE MATÉRAC

Praticienne agréée FFMBE

06 10 42 32 41

[contact@pulsationalphazen.fr](mailto:contact@pulsationalphazen.fr)

[www.pulsationalphazen.fr](http://www.pulsationalphazen.fr)



DANS LA BIENVEILLANCE, L'ÉCOUTE ET LA PRÉSENCE, SABINE VOUS PROPOSE

## SÉANCES „MASSAGES BIEN-ÊTRE” & „RELAXATION”



### MASSAGE „MA TÊTE ET MOI”

Relaxation et déconnexion temporaire du mental au programme, en massant exclusivement le visage, la tête et l'ensemble nuque-cou-épaules avec douceur et écoute des mouvements naturels du crâne.

Pratiqué sur table avec un peu d'huile et des serviettes chaudes.

Durées / Tarifs :  
45min > 55€ • 60min > 70€ • 75min > 85€



### RELAXATION SENSORIELLE (Fascia Bien-être®)

Un autre mode de gestion du stress, physique et mental, par le toucher, pour retrouver un corps détendu qui se revitalise en profondeur, tandis que l'esprit se met au repos pour quelques instants de retour aux perceptions et sensations corporelles de bien-être.

Pratiqué sur table sans huile, allongé(e) sous une couverture.

Durées / Tarifs :  
60min > 65€ • 75min > 80€ • 90min > 95€

### MASSAGE „ALLÉGER LA MATIÈRE”

Relaxant ou dynamisant, lent ou rythmé, cocooning ou sportif, choisissez votre formule pour alléger tensions musculaires et mentales et expérimenter un meilleur lâcher-prise.

#### 3 formules disponibles :

- „De base”, massage Californien adapté à votre état et vos besoins du moment. Toutes durées.
- „Voyage Intérieur” pour ceux en forte demande de cocooning, de lenteur et d'enveloppement pour une détente profonde. A partir de 75 min.

- „Cocon pour une Matrice”, dédiée et adaptée aux femmes enceintes, pour accompagner les changements corporels et soulager les zones fortement sollicitées. À partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse. Entre 45 et 75 min.

Pratiqué sur table ou au sol, avec des huiles et une technique de drapé.

Durées / Tarifs :  
30 min > 40€ • 60 min > 70€ • 90 min > 100€  
Supplément 15 min > 15€ • Durée maxi 120 min

### MASSAGE „TERRES D'ASIE”

Tonifier, harmoniser et relaxer, tels sont les objectifs de ce massage alliant pressions progressives, mobilisations passives, vibrations douces en lien avec la respiration et étirements doux sur les méridiens d'acupuncture.

Massage habillé, pratiqué au sol sur futon ou tatami, nécessitant une tenue confortable.

Durées / Tarifs :  
30 min > 40€ • 60 min > 70 € • 75 min > 85€  
Supplément 15 min > 15€ • Durée maxi 90 min



### RELAXATION GUIDÉE

Redécouvrir et se réapproprier ses capacités de relaxation et de créativité pour apprendre à diminuer le stress et les tensions, et retrouver une certaine paix intérieure : telles sont les principales intentions de ces séances de relaxation guidée personnalisées.

Pratiqué allongé(e) au sol ou assis sur une chaise. Pas de tenue particulière demandée.

Durées / Tarifs :  
45min > 40€ • 60min > 55€ • 75min > 70€

## SÉANCES „ACCOMPAGNEMENT PSYCHOCORPOREL”

### SHIATSU TRADITIONNEL

Pour vous accompagner sur le chemin de l'entretien de votre vitalité et de votre bien-être physique et émotionnel, cette pratique combine techniques manuelles de relaxation et rééquilibrage énergétique au sens de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pratiqué au sol, sur futon ou tatami, il nécessite une tenue souple et confortable.

Durée: 1h30  
1<sup>ère</sup> séance > 65€ • Séances suivantes > 75€



Apaisez votre esprit par le bien-être de votre corps.

Disponibles sur demande :  
Bons Cadeau, Forfaits

3, 5 ou 10 séances,  
Tarif réduit pour les adolescents, étudiants, demandeurs d'emploi, personnes à petit budget.