

Centre de relaxation, de mieux-être

Latitude Zen

- 🌀 **Massages bien-être**
douceur aux huiles, sportif, thaï traditionnel, pierres chaudes, ...
- 🌀 **Réflexologie plantaire**
thaï, énergétique, occidentale
- 🌀 **Sophrologie caycédienne en individuel ou en groupe**
confiance en soi, lâcher-prise, amélioration du sommeil, ...
- 🌀 **Autres approches en relaxation, mieux-être**
accompagnement psycho-corporel, coaching de vie, reiki, ...
- 🌀 **Formations certifiantes en massages bien-être, réflexologie**
cursus praticien ou modules à la carte, groupes de 2 à 8 personnes
- 🌀 **Stages, ateliers découvertes**
aromathérapie, débats philo avec les enfants, méditation, yoga, ...



Zone d'activités Agora, centre Aria, 636 Chemin Jean-Paul, 83440 Callian
(au dessus du Lunath Café - 1^{er} étage à droite - Bat A - n°4)

Sur rendez-vous

Sandrina Coturno (lundi et mardi) : 06 60 34 30 68

Matthieu Charton (mercredi à dimanche) : 06 60 54 36 53

www.latitudezen.com

Prestations en relaxation et en mieux-être



Bel espace climatisé de 40 m², salle d'attente, nombreux parkings gratuits.

Horaires flexibles sur rendez-vous, 7 jours sur 7.

Sandrina Coturno (06 60 34 30 68), sophrologue caycédienne, praticienne en réflexologie plantaire, vous reçoit les lundi et mardi.

Matthieu Charton (06 60 54 36 53), praticien-enseignant en réflexologie, massages bien-être, reiki et autres techniques de relaxation, vous accueille du mercredi au dimanche.

Sutthada Charton (06 79 34 01 49), praticienne en massages bien-être, intervient ponctuellement et vous reçoit aussi au 7 rue du Baou dans le village de Callian du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

| Prestations / Durées | 30 mn | 60 mn | 90 mn |
|--|-------|--------------------------|-------|
| Massages bien-être | 40 € | 60 € | 80 € |
| Réflexologie plantaire | 30 € | 50 € | 70 € |
| Sophrologie en individuel Sophrologie en groupe (tarif par personne) | | 50 € à partir de 15 € | |
| Reiki (soin énergétique par imposition des mains) | 30 € | 50 € | 70 € |
| Autres approches en relaxation, mieux-être (psycho-corporel, coaching de vie, ...) | 30 € | 50 € | 70 € |

Choix de massages bien-être : douceur aux huiles, lomi-lomi (hawaïen), sportif, deep-tissue, thaï sur futon (yoga massage), dos, relaxation visage et cuir chevelu, pierres chaudes, ...

Possibilités de sessions en couple ou entre amis jusqu'à 3 personnes en même temps.

Utilisation d'**huiles végétales et essentielles biologiques**.



Ambiance lumineuse, fond musical, type de toucher, combinaison d'approches, **adaptés à vos attentes** : douceur-cocooning, sportif-tonique, intuitif-spirituel, ...

Tisane bio offerte pour toutes les prestations. Possibilités de **bons cadeaux**.

Déplacements à domicile (équipe de professionnels du mieux-être) avec supplément.

Formations certifiantes, stages, ateliers découvertes

Cursus complet formant au **métier de praticien en massages bien-être** ou **modules à la carte** (douceur aux huiles, sportif, visage-crâne, thaï sur futon, réflexologie plantaire, ...) pour compléter vos compétences ou pratiquer dans un cadre privé et familial.

Stages, ateliers découvertes en massages bien-être, réflexologie, aromathérapie, reiki, méditation, pratique de l'attention et débats philo avec les enfants, yoga thérapeutique, ...

Plus de renseignements sur le site **www.latitudezen.com**.

Nouveau sur le canton de Fayence : **cycle MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction), **protocole de réduction du stress par la pleine conscience** sur 8 semaines (**www.quietude-mbsr.fr**).