

Centre de relaxation, de mieux-être



- ☯ **Massages bien-être**
douceur aux huiles, sportif, thaï traditionnel, pierres chaudes, ...
- ☯ **Réflexologie plantaire**
thaï, énergétique, occidentale
- ☯ **Sophrologie caycédiennne (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		50 €	
Sophrologie en groupe (tarif par personne)		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), pierres chaudes, sportif, deep-tissue, thaï sur futon (yoga massage), dos, relaxation visage et cuir chevelu, ... 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.

Les différentes prestations proposées relèvent des domaines du bien-être, de la relaxation et de la détente. En raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie. En cas de doute sur les contre-indications de ces approches, la consultation d'un médecin est indispensable.

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 à visée philosophique 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**).