



Une plume au vent

Palmira Junchat
Conseillère en nutrition
Naturopathe
Réflexologue plantaire

Consultation naturopathie / nutrition

Consultation (1h30) 50 €

Réflexologie plantaire

Séance (45 min) 40 €

Soins énergétiques

Access bars (50 min) 50 €

Access lifting facial (1h15) 60 €

Reiki 40 €

Massages bien-être

Massage **drainant minceur** (1h15) 60 €

Cure massage drainant minceur 250 € les 5 ou 450 € les 10

Personnes âgées, alitées, à mobilité réduite (1h00) 50 € ou 25 € les 30 minutes

Détente - dos, visage, cuir chevelu (45 min) 40 € ou 25 € les 30 minutes

Massage **bébé** individuel ou en atelier 30 €

A partir de mai 2020

Tarif unique enfant jusqu'à 10 ans (pour tous les soins) : 25€

☎ 06 20 57 64 75 / ✉ 1plumeauvent@gmail.com

🌐 www.uneplumeauvent.com / 📍 Une plume au vent

Rendez-Vous : 1 rue du commerce (angle rue du commerce
et rue Victor Hugo) 18400 St Florent sur Cher



Consultation naturopathie / nutrition

Le naturopathe, «éducateur de santé» avant tout, accompagne les personnes, en complément des techniques médicales classiques, vers un mieux être général.

Bien manger, ce n'est pas si difficile qu'on le pense. Il faut juste comprendre ce qui nous convient le mieux et ce dont notre corps a besoin pour aller bien.

Mes conseils sont individualisés, pour perdre du poids, réduire des douleurs, gagner en vitalité, mais sans jamais oublier le plaisir de manger et de découvrir de nouvelles saveurs.

Réflexologie plantaire

Savez-vous que la voûte plantaire comporte une représentation très fidèle du corps humain ? La réflexologie plantaire est une technique douce de digitopression. Elle stimule les capacités d'auto régulation du corps et soulage les troubles fonctionnels : stress, douleurs diverses, digestion difficile ...

Access Bars ® et Access lifting facial ®

Les Bars ® est une méthode mise au point dans les années 90 aux Etats-Unis.

Elle permet au mental de relâcher ses pensées incessantes, qui limitent notre capacité à agir et à vivre sereinement et qui fatiguent. La méthode Access lifting facial ® est appliquée au décolleté et au visage, pour ralentir les effets du temps.

Ces deux soins sont au minimum un moment de détente profonde et de légèreté.

Reiki Usui

Le Reiki est une méthode de soin naturelle qui utilise l'énergie universelle. En posant les mains sur des zones précises du corps, on rééquilibre l'énergie en douceur, tant sur le plan physique que mental.

Massage bien-être

Le **massage drainant minceur** permet d'alléger et d'affiner son corps.

Le **massage à destination des personnes âgées**, alitées ou à mobilité réduite, relance, en douceur, le métabolisme du corps ralenti par le manque d'activité.

Pour tout public, le **massage détente** réchauffe, apaise et reconforte.

Le **massage bébé**, apaise et soulage les maux de bébé. Ce soin est réalisable également en atelier avec les parents.

