

## Descriptifs des intervenants

---

**Pascal Vergnes** (membre agréé de la FFMBE)



De multiples expériences professionnelles et personnelles m'ont amené de plus en plus vers l'écoute de moi-même et de mes vrais besoins, et par « rayonnement » vers l'écoute de l'autre. Formé à la naturopathie et à plusieurs techniques de massages (holistique, amma assis, traditionnel thaï, réflexologie plantaire), j'ai créé la société Relax'Sens ([www.massagetcotedazur.com](http://www.massagetcotedazur.com)) en 2004.

Passionné par la relation d'aide et « l'écologie humaine », j'accompagne mes clients et stagiaires vers leur bien-être physique, mental et émotionnel.

**06 14 62 69 69** / [contact@massagetcotedazur.com](mailto:contact@massagetcotedazur.com)

**Sutthada Charton** (diplômée du Wat Po, Bangkok)



Spécialisée dans l'art ancestral des massages traditionnels thaïlandais, j'espère vous faire partager ma passion pour ces techniques de relaxation et de bien-être qui font partie du patrimoine culturel du royaume du Siam, au même titre que le sens de l'accueil et du sourire !

Je vous propose un ensemble de techniques adaptées à vos besoins du moment : deep-tissue (massage sportif appuyé), nuad bo'rarn (yoga massage sur futon), pierres chaudes, pochons d'herbes, quatre mains, réflexologie plantaire thaï, siam aux huiles.

**06 79 34 01 49** / [sutthada@latitudezen.com](mailto:sutthada@latitudezen.com)

**Matthieu Charton** (membre agréé de la FFMBE)



Après de longs séjours en Thaïlande à recevoir des enseignements, à pratiquer dans des spas locaux et à animer des stages, je crée la société Latitude Zen ([www.latitudezen.com](http://www.latitudezen.com)) en 2004 et poursuis mes formations en énergétique, en réflexologie, en gestion émotionnelle et en lomi-lomi. Je vous propose des séances personnalisées pour votre mieux-être global, dans la douceur, la subtilité, l'écoute et l'ouverture du cœur. Je privilégie les massages intuitifs, dans le respect de vos besoins et de votre ressenti. Vous pouvez combiner une ou plusieurs approches : lomi-lomi (massage traditionnel hawaïen), nuad bo'rarn (yoga massage sur futon), pierres chaudes, pochons d'herbes, quatre mains, réflexologie plantaire thaï, reiki, siam aux huiles.

**06 60 54 36 53** / [matthieu@latitudezen.com](mailto:matthieu@latitudezen.com)

**Sabine Nguyen** (diplômée Relax'Sens et ITM International Training Massage de Chiang Mai)



Après mes divers enseignements en massage, ma formation en relation d'aide et d'autres enseignements d'évolutions personnelles (reiki, chamanisme, bouddhisme, taoïsme, ...) c'est avec un grand plaisir que je désire mettre à votre service mes divers enrichissements personnels (toujours en évolution) pour votre bien-être. Le massage que je vous propose est un **massage intuitif**, personnalisé et unique qui vient du cœur. Plus qu'un simple toucher, c'est une vraie relation entre mon être et la personne qui reçoit le massage. C'est un massage aux huiles qui se rapproche, au niveau de la technique, du massage « californien » avec mon approche personnelle, alliant l'énergétique, la douceur, l'enveloppement de votre corps et de votre être, le lien d'amour, un moment de partage avec une grande présence.

**06 73 02 54 46** / [sabine@arbre-des-sens.org](mailto:sabine@arbre-des-sens.org)

## Tarifs massages bien-être pour tous les soins\*

---

**30 € 30 mn // 50 € 1h // 75 € 1h30**

\* Supplément de 10 euros pour le siam aux pochons d'herbes quelle que soit la formule et la durée. Tarifs multipliés par 2 pour le quatre mains. Ces tarifs ne sont pas valables pour des soins à domicile. Pour les tarifs à domicile, merci de nous consulter.

### Chèques cadeaux

⇒ **1 chèque cadeau** au choix (validité 12 mois) : **30 € 30 mn // 50 € 1h // 75 € 1h30**

⇒ **10 chèques cadeaux** au choix (validité 12 mois) : **25 € 30 mn // 40 € 1h // 60 € 1h30**

### Offre fidélité « Un massage par mois »

⇒ **3 chèques cadeaux** au choix (validité 3 mois) : **25 € 30 mn // 40 € 1h // 60 € 1h30**

## **Californien**

Très relaxant, le massage californien vous détend par un toucher enveloppant et doux, reliant toutes les parties de votre corps entre elles. Il utilise des mouvements lents et amples, avec l'enchaînement de manœuvres d'effleurages, de pétrissages, parfois d'étirements et de percussions.

## **Deep-tissue**

Massage des tissus profonds, il est souvent destiné aux sportifs et convient également aux personnes habituées aux massages très appuyés au niveau des muscles et des fascias. Les techniques employées se font à un rythme lent et progressif, toujours à l'écoute, dans le ressenti des limites du corps du receveur. Une attention particulière est prêtée au dos, aux épaules et aux jambes.

## **Holistique / Intuitif**

Cette approche se base sur une écoute sensorielle et intuitive. Les manœuvres et techniques utilisées, mais aussi le rythme et la pression des mouvements, sont adaptés en fonction des besoins que vous avez exprimé et du ressenti du praticien. Le toucher est empreint d'une grande présence dans une démarche holistique, c'est à dire sur les plans physique, énergétique et émotionnel. Chaque massage est unique.

## **Huiles**

Nous utilisons des huiles végétales, des huiles essentielles et des crèmes de massage biologiques ou au minimum naturelles.

## **Lomi-Lomi** (hawaïen)

De larges mouvements fluides des avant-bras et des mains apaisent vos tensions, favorisent l'harmonie et la libération énergétique. Vous ressentez de douces et enveloppantes vagues se déplacer au-dessus et au-dessous de votre corps.

Les mains de votre praticien se laissent guidées intuitivement, dans l'énergie du cœur, avec une alternance de rythmes lents et relaxants, ou rapides et revigorants, en fonction de vos besoins et du ressenti.

Plusieurs parties de votre corps peuvent être massées dans un même mouvement, ce qui vous aide à lâcher prise, à l'image d'un massage 4 mains.

## **Nuad Bo'Rarn** (yoga massage sur futon)

Acupressions, étirements, compressions, pétrissages et percussions se succèdent au cours d'un enchaînement structuré. Ce massage ancestral thaïlandais s'apparente à un "yoga à deux", passif pour vous et actif pour le praticien. Préventif et apaisant, le but essentiel est d'obtenir ou de rétablir dans votre corps un flux d'énergie harmonieux. Nous vous recommandons une durée d'1h30 pour profiter pleinement de ce massage.

## **Pierres chaudes**

Ce rituel est commun à de nombreuses traditions : de l'Amérique à l'Indonésie, d'Hawaï à Tahiti, des pays nordiques jusqu'au Tibet. Les pierres en basalte (roche volcanique) sont utilisées dans le cadre d'un massage aux huiles. La chaleur permet aux pierres chaudes glissées sur votre peau d'agir en profondeur et de lutter plus efficacement contre les douleurs musculaires et les courbatures. La chaleur est particulièrement recommandée lorsque les muscles sont contractés suite au stress ou à une mauvaise position (voyageur, informaticien, masseur, coiffeur, sportif...). L'été, ou en cas d'inflammation, des pierres froides en marbres peuvent être utilisées en complément.

## **Pochons d'herbes**

Les ballots d'herbes sont utilisés dans le cadre d'un massage aux huiles ou d'un nuad bo'rarn. La chaleur des pochons aide à vous détendre et à vous soulager de vos tensions musculaires, transmettant le pouvoir bénéfique des plantes et épices. Les balluchons sont parfois roulés sur votre peau, parfois appuyés sur les zones douloureuses ou le long des lignes d'énergies. Une immense sensation de bien-être envahit votre esprit, et votre corps détendu s'abandonne. Chaleur, douceur, senteurs...l'exotisme a l'état pur ! Nous vous recommandons une durée minimum d'1h30 pour profiter pleinement de ce massage.

## **Quatre mains**

L'action coordonnée et harmonieuse des deux praticiens vous invite à l'abandon, au relâchement et à une expérience sensorielle intense, décuplant vos sensations. Les mouvements et le rythme sont le plus souvent lents, enveloppants. Les manœuvres dissociées succèdent aux gestes synchronisés, vous permettant par exemple de recevoir une relaxation du cuir chevelu en même temps qu'un massage des pieds. Un grand moment d'extase, particulièrement recommandé si vous avez du mal à lâcher prise !

## **Réflexologie plantaire**

Cette technique consiste à stimuler sur la plante de vos pieds les zones réflexes qui correspondent chacune à une partie de votre organisme. Vos jambes sont également massées jusqu'aux genoux, en insistant sur le trajet des méridiens. Très efficace, la réflexologie plantaire vous détend, vous aide à stimuler votre circulation sanguine et lymphatique et à rétablir l'harmonie dans votre corps sur un plan global (physique, mental et énergétique). Une fois que vous avez goûté aux sensations et au bien-être procuré, vous en redemandez !

## **Reiki**

Signifiant "énergie vitale guidée spirituellement" en japonais, cette technique utilise l'imposition des mains pour rééquilibrer vos énergies sur un plan global. Le praticien place successivement ses mains (avec ou sans contact) sur plusieurs parties de votre corps, de la tête vers les pieds, chaque position durant 3 à 5 minutes. Des mouvements lents et doux axés sur vos fascias (enveloppes de vos muscles et de vos organes) peuvent vous être prodigués en complément. C'est un moment extrêmement agréable, d'une relaxation profonde. La plupart du temps, vous ressentez une sensation de douce chaleur émanant des mains du thérapeute. Les bénéfices sont d'ordre physique, émotionnel, mental et spirituel.

## **Relaxation du cuir chevelu et du visage**

Beaucoup de douceur et de subtilité pour ce moment de détente incluant le haut du dos, les trapèzes, la nuque, le visage, le cuir chevelu et les bras. Les influences sont essentiellement indienne et chinoise ; mais aussi japonaise, thaïlandaise, vietnamienne et occidentale. Fermez les yeux et laissez vous aller dans un voyage sensoriel.

## **Siam aux huiles**

Les mouvements fluides et harmonieux se succèdent sur votre corps, des pieds à la tête. A la fois relaxant et efficace, c'est un condensé des techniques thaïlandaises, indiennes (ayurvédique), hawaïennes (lomi-lomi), californiennes et suédoises. Un mélange personnalisé d'huiles végétales et d'huiles essentielles vous est proposé pour répondre à vos besoins et à vos attentes du moment.

## **Suédois**

Dynamique et appuyé, le massage suédois comporte des manœuvres d'effleurage, de pétrissage, de malaxage, de friction, de percussion et de vibration surtout axées sur la masse musculaire. Son effet à la fois tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique, l'élimination cellulaire et la souplesse du corps.