

SEANCES INDIVIDUELLES

Détente du corps

En entretien et pour soulager les tensions

Shiatsu – Myo énergétique - Réflexologie plantaire
Massages Thaï, Indonésien, Ayurvédique (à l'huile),
Pierres chaudes - Massage du visage - Détente du dos ...
Séances de 20mn à 1h15 / Tarifs de 20€ à 60€



Physio énergétique

Un accompagnement spécifique de gestion
des tensions et des émotions, pour favoriser
le retour à l'équilibre du corps et de l'esprit.

Shiatsu - Réflexologie plantaire kinésiologie
Bioénergie - EFT - Fleurs de Bach
Séances de 1h30 / Tarif 60€

Conseils en hygiène alimentaire

Respecter son système digestif pour plus de vitalité
Séance de 1h / Tarif 45€

Autour de bébé

Le bien-être commence dès le plus jeune âge...
Massage spécial femmes enceintes (50€)
Atelier portage bébé en écharpe*
Apprentissage massage bébé*

*Tarifs nous contacter



ACTIVITES DE GROUPE

Marche nordique(*) - Marche consciente(*)
Relaxation - Auto massage(*)



Tarifs nous contacter ou sur le site de l'association

ATELIERS

Entretien des oreilles- Bougies Hopi (15€)
« Trucs et astuces » bio pour la maison (20€)
Bienfaits des jus de fruits et légumes bio (20€)
Connaître et utiliser :
Les Huiles Essentielles (20€)
Les Fleurs de Bach (20€)



STAGES

Initiation à l'EFT (1 jour 80€)
Initiation à l'énergétique (2 jours 160€)
Initiation au massage assis familial(*) (1 jour 80€)



(*) Activités associatives

NOTRE EQUIPE

Laurent GRIGNON

Praticien de SHIATSU et de AMMA
Praticien en Myo énergétique
Praticien de Réflexologie plantaire douce
Initiateur et animateur de Marche nordique

Isabelle GRIGNON

Kinésiologue
Praticienne en Bioénergie
Praticienne et enseignante d'EFT
Conseils en Fleurs de Bach
Praticienne de massage aux pierres chaudes
et massage dos (Méthode Breuss)
Praticienne de AMMA - shiatsu assis

Vanessa MAURIN

Instructrice massages bébé
Monitrice portage en écharpe
Praticienne de AMMA - shiatsu assis
Praticienne en massage ayurvédique et
massage du visage

Corinne THOMAS

Praticienne de massages Thaï et Indonésien,
Réflexologie plantaire Thaïe
Praticienne massage femmes enceintes
Praticienne de AMMA - shiatsu assis
Conseillère en alimentation saine
Aromathérapie

Praticiens formés à l'IFS, institut français de shiatsu,
IFR, institut français de réflexologie, Ecole corps mémoire,
Louise Gervais, AFMB, Réseau LANA, Xavier Court,
Miki school, CENATHO

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE...

En prévention

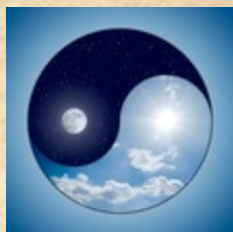
Pour entretenir la vitalité et favoriser
le maintien de l'équilibre organique

En soutien

Pour détendre le corps pendant
les périodes médicalisées (*Sur avis médical*)

En convalescence

Pour détendre le corps, renforcer l'organisme,
ce qui favorise le maintien de l'équilibre retrouvé.



*Ces méthodes de Bien-être ne peuvent
se substituer à des prescriptions ou des avis médicaux,
elles ne peuvent en être qu'un complément.*

Siret 527 666 150 00018. Ne pas jeter sur la voie publique

POUR ENTRETENIR VOTRE VITALITE AU QUOTIDIEN

Deux structures

1 ASSOCIATION

AMBRE

Association Marcher vers le bien-être
Un objectif : **Promouvoir et diffuser des
techniques de bien-être accessibles à tous.**

Propose des activités pour la mise en
mouvement et l'éveil du corps.

Contact : 06.12.05.86.38

[Site : www.association-ambre.info](http://www.association-ambre.info)

2 CABINETS PROFESSIONNELS

Une équipe de praticiens formés
aux techniques naturelles qui associent
leurs compétences pour vous accompagner
en séances personnalisées.

De la détente du corps....

..... à la physio énergétique

21 rue Berthereau
COULOMMIERS

Tel : 01.64.75.10.98

11 rue des filoirs
CHATEAU-THIERRY

Tel : 03.64.13.13.83

SUR RENDEZ-VOUS

Plus d'infos sur :

www.ambre-aucoeurdubienetre.com

AMBRE



Au cœur du bien-être

COACHING DE BIEN-ETRE

Un concept de retour au bien-être
par les techniques naturelles
articulé autour de séances ...

Détente du corps
Hygiène alimentaire
Activités physiques
Gestion des émotions
Physio - énergétique

**...Pour devenir acteur
de votre bien-être.**

Coulommiers

Château-Thierry

∞ ∞ ∞