



Mise à jour : 01/02/24

Retrouvez une
équipe de pratiques
alternatives et
complémentaires
pour une prise en
charge
adaptée a vos besoins





 $\frac{1}{2}$ L'Equilibre est un espace pluridisciplinaire regroupant des pratiques alternatives et complémentaires pour votre prise en charge globale.

☆ L'Espace Santé & Bien-Etre L'Equilibre de Viviers du lac (73) a le plaisir de vous présenter ses 13 praticiens :

- Soins Énergétiques & Guidance: Marjolaine DEVIC
 - Aroma-Kobido & Phytothérapie : Virginie MAUZ
 - Etiopathe: Fabrice SASSO
 - Ostéopathe D.O: Marion FRANCOVIC
 - -Energétique Traditionnelle Chinoise :
 - Marie-Malika ANTUNES-VALLEREY
- Doula et accompagnante périnatale : Élodie LAGRANGE
 - Réflexologue & Fleurs de Bach : Isabelle CARTERON
 - Maître Praticienne en PNL: Sylvie FLOBERT
 - Massages Confort et Bien-Être : Yohann ROSSINI
 - Psychopraticienne & Sophrologie : Viky MORAND
- -Dieteticienne/Nutritionniste & Coach Sportif: Camille BODO
 - Magnétiseuse & Rebouteuse : Amandine MOYROUD Naturopathe : Debora ALMEIDA NUNES

Notre site : espace-sante-bien-etre-lequilibre.com
Contact : 06-81-04-68-06 / Mail : esbe.lequlibre@gmail.com





Douleurs physiques, maux incessants,
Traumatismes physiques et/ou émotionnels,
Besoin d'équilibre, de calme,
Envie de changer de direction, de retrouver son chemin
Difficulté à prendre des décisions,
Libération émotionnelle

Les soins énergétiques combinés à l'EFT (Emotional freedom Techniques) et d'autres méthodes alternatives permettent de soutenir notre santé au quotidien sur toutes les dimensions (Mentale, émotionnelle, physique, spirituelle).

Lorsque l'énergie est encombrée, des nœuds se créent et font apparaitre des symptômes au travers de notre corps physique tels que :

- · Douleurs chroniques ou aigües,
- · Perte d'énergie, fatigue, stress,
- · Troubles digestifs, allergies, infections,
- Maladies (cancers, maladies auto-immunes,...)

Il est donc important de nettoyer nos énergies pour permettre leur libre circulation!

Parce que chacun est unique, une séance ou un accompagnement, se construit avec vous, selon votre besoin et à votre rythme. On compose entre soin énergétique, guidance (oracles, tarots,...), EFT et autre outils pour travailler en profondeur sur vos petits coups de mou, vos freins, vos douleurs émotionnelles et/ou physiques.

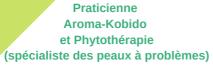
Comme un artichaut, on enlève couche par couche les blocages pour arriver à libérer le cœur ;)

☆ Tarif: 1 séance: 60€ / 3 séances: 165€ / 5 séances: 250€
 ☆ Jour de présence: Jeudi (mercredi et samedi aux Abrets)

☆ Contact : 06.65.48.65.22

Mail: contact@marjolainedevic.fr Site: marjolainedevic.fr

Virginie Mauz



Je vous accompagne dans la mise en place d'un protocole de soin personnalisé pour vous permettre de "faire peau neuve".



- ... une approche unique fondée sur ma formation au Japon par le Grand Maître Mochizuki S. pendant 2 ans. Kobido =
- -un soin manuel de haut vol et de haute technicité, un art vibratoire et énergétique,
- -des effets et des ressentis uniques : diminution de l'inflammation, flow rythmique et détente totale libératrice,
- -une bonne mine assurée, une peau dynamisée, des effets durables (cure)

Phytothérapie

Élève praticienne-herboriste à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales (3 ans), je vous partage mes connaissances et savoirs-faires en matière de phytothérapie dans le cadre de mon conseil holistique.

Pour qui?

Consultations et soins ouverts à tou.te.s, adultes et enfants & en particulier les personnes souffrant de problématiques et maladies inflammatoires affectant la peau :

- -eczéma atopique, psoriasis, acné inflammatoire, rosacée / couperose, maladie de Verneuil, urticaire chronique...
- -répercussions cutanées d'autres problématiques : MICI (inflammations intestinales), troubles thyroïdiens, déséquilibres psycho-émotionnels et neurologiques (migraines récidivantes, insomnies)... -mais aussi : personnes ayant subi des chirurgies faciales...

Prise en compte de la dimension et des impacts émotionnels de ces problématiques.

- ☆ Tarifs*: Soin prévention / soulagement PEAU FRAGILE : 90€ / 1h
 - Soin DÉCOUVERTE du Kobido et de ses bienfaits : 50€ / 1h
- . Séance bilan de démarrage de cure (dont une consultation phytothérapie et un soin Kobido test) = 100€/2h

- CURE** Kobido : (3 à 6 séances de 1h30, aprés une séance démarrage

obligatoire) = 1 séance / semaine (60€) - 2 séances/ mois (70€) - 1 séance / mois (80€)

*Tarif solidaire -30% : allocataires RSA, demandeurs d'emploi, étudiants & sur demande si cas particulier

** Engagement 3 soins minimum

☆ Jours de présence : Lundi et Vendredi

☆ Contact:06.61.65.41.38 / Mail: message@whouman.com





FABRICE SASSO - ÉTIOPATHE

L'Étiopathie est une thérapie manuelle qui a pour principe d'identifier la cause de la pathologie, afin de la traiter.

L'Étiopathe utilise des techniques manuelles adaptées :

- au patient (du nourrisson au senior, du sédentaire au sportif de haut niveau)
- à la pathologie (chronique ou aïgue).

Le champ d'action de l'Étiopathie s'étend à tous les systèmes du corps :

- Troubles digestif & urinaire, troubles gyneco & obstétrique, infertilités & protocoles PMA/FIV, troubles ORL & respiratoire, troubles articulaires & vertebraux, troubles musculotendineux, troubles comportementaux (DYS, TDAH, émotionnels...), troubles inflammatoires (tendinites), troubles du nourrisson ...

☆ Tarifs: 60€ Adultes

50€ - de 18 ans

☆ Jours de présence : Le jeudi & samedi

Les autres jours au cabinet des Abrets en Dauphiné

☆ Contact : 04.57.23.76.41

Prise de rdv 24/24 sur etiopathe-isere.fr Mail: etiopathe.sasso@gmail.com



Marion Francovic Ostéopathe D.O

Au quotidien, chaque individu est soumis à des contraintes diverses. Elles peuvent concerner :

- l'environnement professionnel (postures contraignantes / sédentarité / gestes répétitifs / travail physique...)
- l'environnement personnel (pratique sportive / stress / antécédents médicaux...)
 - des événements ponctuels (tout traumatisme physique ou émotionnel)

L'organisme possède une grande capacité d'adaptation, mais l'apparition de symptômes (gênes, raideurs, douleurs, ou tout autre désordre) indique alors un déséquilibre qu'il faut corriger.

Grâce à une investigation poussée et à un traitement global qui concerne tous les systèmes (articulaire, musculaire, viscéral, circulatoire, nerveux etc...), l'ostéopathe permet au corps de retrouver sa capacité d'adaptation.

Une séance peut s'effectuer à titre curatif, comme à titre préventif, et peut s'adresser à tous.

☆ Tarifs: nourrissons, jusqu'à 2 ans: 30 euros

de 2 ans à 12 ans : 45 euros 12-18 et adultes : 60 euros

☆ Jours de présence : Lundi / Mercredi / vendredi

☆ Contact: 07.87.50.12.24

Mail: francovic.marion@orange.fr



Marie-Malika ANTUNES-VALLEREY Thérapeute en Énergétique & Traditionnelle Chinoise

L'énergétique traditionnelle chinoise est née il y a plus de 2000 ans et s'utilise dans le monde entier. Elle comporte 5 branches : Acupuncture, massage Tuina, Diététique, Pharmacopée chinoise et arts énergétiques internes (Qi Gong, Tai Chi ...).

Tradi-Énergéticienne certifiée par une formation de 5 ans à la Faculté Libre d'Énergétique Tradtionnelle Chinoise (FLETC).

Après un premier bilan énergétique, je vous propose une à plusieurs séances adaptées à vos besoins.

Pour les adultes et les enfants, à titre préventif ou pour divers déséquilibres : stress, insomnie, douleurs chroniques, acné, eczéma, blessures sportives, fatigue, troubles menstruels, ménopause...

Les méthodes traditionnelles chinoises ne sont pas des actes médicaux.

Elles ne sauraient par conséquent en aucun cas remplacer les soins prodigués par votre médecin.

☆ Tarifs: 60 € adulte - 50 € enfant

☆ Jours de présence : Jeudi

☆ Contact: 06.11.64.10.36



Moman l'attention

Élodie LAGRANGE

Doula et accompagnante perinatale

J'apporte un soutien émotionnel et physique aux futurs et nouveau parents. le prends soin de vous pour vous aider à vous centrer sur l'essentiel et ainsi vivre une parentalité douce et sereine. Ma mission, vous donner les clés pour répondre à vos besoins ainsi que les besoins de votre bébé, en adéquation avec vos valeurs familiales.

☆ Tarifs :

Autour de Maman en prénatal :

- -Accompagnement grossesse et être actrice de son accouchement 40€/heure
- -Préparation du Plan postnatal 45€
- -Massage 45€

Autour de maman en postnatal:

- -Accompagnement et soutien émotionnel 40€/heure
- -Bien être physique : Massage, serrage bassin, rebozo, cataplasme 40€

Autour de bébé:

- -Réflexologie plantaire pédiatrique (torticolis, troubles digestifs, sommeil, poussées dentaires, imunité...) 0-3 ans 20€
- -Portage physiologique atelier individuel 50 €
- -Rituel du bain sensoriel 90€ 2h
- -Accompagnement au sommeil : 50€ séance unique, 100€ 3 séances + suivi.
- -Autres outils yoga et danse pré et postnatal avec l'enfant.

☆ Jour de présence : Le mardi

☆ Contact: 06.68.03.18.43

Mail: momandattention@hotmail.com





Reflexologue Plantaire

Le métier d'infirmière Diplômée d'Etat que j'ai exercé pendant 20 ans m'a apporté une connaissance du corps humain.

Aujourd'hui la réflexologie plantaire me permet de mieux vous accompagner vers un mieux être.

Elle consiste à faire des points de pressions avec mes mains sur des zones du pied correspondant aux organes, aux glandes et aux membres du corps en alternant avec des mouvements de relaxation.

La réflexologie s'adresse à tous (enfants, adultes, femmes enceintes de + de 3 mois, sportifs, seniors).

Elle peut être réalisée pour un ou des problèmes spécifiques anciens ou récents, en prévention, aux changements de saisons, ou simplement parce que vous ressentez le besoin d'une pause bien-être.

Parfois plusieurs séances sont nécessaires pour faire disparaître un trouble.

Que ce soit pour du stress, pour des douleurs, ou divers troubles fonctionnels, la réflexologie plantaire se concentre sur la personne dans sa globalité plutôt que sur le trouble en lui-même.

« Nos pieds nous portent pendant toute notre vie, c'est pourquoi il faut les écouter, les ménager, les chouchouter »

☆ Jours de présence : Mercredi et Vendredi

☆ Contact : 06.87.88.20.12

Mail: i.carteron.reflexo@gmail.com

Site: la-reflexologue.fr



Sylvie Flobert

Coach et Maitre Praticienne en PNL

Le coaching c'est prendre le temps d'être accompagné afin de franchir des obstacles qui vous semblent démesurés.

En tant que coach, telle une détective, je vous écoute et vous questionne. Vos objectifs, réalistes, seront posés.

Ne reste plus qu'à mettre en œuvre vos premiers pas sur votre autre chemin.

PAUSE & VOUS ? EQUILIBRE VIE PRO-VIE PERSO Vous souhaitez reprendre en main votre agenda entre vos différentes obligations tant au niveau professionnel que personnel ? Je vous accompagner en toute bienveillance afin d'atteindre un équilibre serein et dynamique.

FIXER SES LIMITES Vous n'osez pas dire non ? Cet accompagnement vous permet de prendre conscience de vos besoins et de les respecter.

COACHING PARENTAL Vous rencontrez des difficultés relationnelles avec vos enfants ? Vous souhaitez améliorer votre posture et soigner votre lien avec eux ? Je vous accompagne vers une communication apaisée et respectueuse des besoins inter familiaux.

 $$\frac{1}{2}$ Tarifs: 80 euros. (30 min d'entretien au préalable offert)$

Pack d'accompagnement sur 6 mois : 1300 Euros.

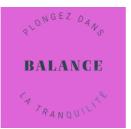
Coaching d'Entreprise : devis sur demande selon votre objectif.

☆ Jours de présence : Le lundi

☆ Contact : 06.20.78.28.59

Site: oservouspauser.fr

Mail: contact@oservouspauser.fr





Yohann ROSSINI: Massages Confort et Bien-Être

Bienvenue dans le monde du massage qui contribue à votre homéostasie,

Votre système de régulation par lequel l'organisme,donc votre corps,maintient différents constants ensembles des liquides qui circule dans votre corps, la température de votre corps entre les limites normales propices au bon fonctionnement de celui-ci.

La passion pour ce métier se développe facilement lorsque l'on a fait l'expérience d'être masser

Le massage est une manière de réduire le stress(mentale et physique), les douleurs musculaires, dans la douceur et à votre écoute.

Le massage vous accueille dans un endroit de confort et de bien-être, ouvert à tous et a toutes ,dans le respect et la gratitude.

Il existe plusieurs type de massage, ce qui est proposé:

Suédois-Décontracturant-sportif-drainage lymphatique: 70€(1h)+15 min d'échange

Ayurvédique-Hawaiien-Zénith : 70€(1h)+15min d'échange

Californien : 70€(1h)+15min d'échange Anti-cellulite : 70€(1h)+15min d'échange

Liftant naturel japonais :90€(1h)+15min d'échange Thermale Italien Tarif : 90€(1h30)+15min d'échange

☆ Jours de présence : Mardi

☆ Contact : 07.68.36.87.90

Mail: rossini.yohann@gmail.com



Praticienne en Psychologie et Sophrologie

"D'une petite fille écorchée par une enfance difficile, à une jeune femme passionnée et épanouie ; dont le vécu est la plus grande force."

Ayant moi-même connu d'une part la souffrance, et d'autre part la guérison, je suis aujourd'hui grâce à mon histoire et à mes apprentissages personnels comme professionnels, en capacité à la fois de comprendre la détresse psychologique des autres, mais également d'en enseigner les outils d'apaisement et de quérison.

Alliant écoute active, bienveillance, non jugement, psychoéducation, stratégies de régulation émotionnelle adaptatives, et outils complémentaires, je vous propose de travailler ensemble dans l'extériorisation de votre souffrance, dans la compréhension de ses causes, ainsi que dans la maîtrise et l'apaisement de votre problématique psychologique.

Ma pratique inclue l'accompagnement des problématiques anxieuses, dépressives, ou encore impulsives. Elle est particulièrement adaptée à toutes les problématiques psychologiques réactionnelles, c'est-à-dire qui font suite ou sont les conséquences de certains traumatismes, ou de certains évènements de vie. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations.

☆ Tarifs: 60€ la séance de 1h **☆ Jours de présence : Samedi**

☆ Contact : 06-52-20-88-41

Mail: viky.psychologie@gmail.com





Pour une alimentation équilibrée il faut manger de tout en quantité adaptée. L'alimentation est au cœur de nos vies, aussi bien sur l'aspect social que pour la santé.

Je vous guide afin de trouver une alimentation saine et équilibrée selon vos objectifs, sans frustrations ni privations.

Je m'adapte à vous, vos besoins, vos habitudes et vos objectifs.

Vous souhaitez perdre du poids, prendre du poids, rééquilibrer votre alimentation ou vous avez une pathologie qui nécessite une prise en charge je serai ravie de vous aider.

Quoi de mieux que d'allier le sport à la nutrition pour changer de vie ? Je vous prends en charge aussi bien nutritionnellement que sportivement avec des coachings 100% personnalisé.

Je vous propose des coachings axés remise en forme et renforcement musculaire quel que soit votre demande (Perte de poids, prise de masse, douleurs musculaires, pathologies, réhabilitation, femme enceinte...). Je serai ravie de vous aider à atteindre vos objectifs.

☆ Tarifs:

Consultation initial (environ 1h): 50€ Consultation de suivi (30-45min) :40€

1 séance de sport : 50€ 10 séances : 450€

Diététique + Sport : Crée sur mesure en fonction de vos besoins.

Engagement 6 à 12 mois.

☆ Jours de présence : Samedi

☆ Contact : 06.64.25.75.87 & sur doctolib

Mail: camillebod73@gmail.com



Amandine MOYROUD : Rebouteuse & Magnétiseuse

Notre quotidien nous offre sa dose d'émotions et de blessures en tout genre. Tout ce que l'on vit va avoir une influence directe ou indirecte sur nos différents corps qui aura un impact sur notre flux énergétique, qui aura un impact sur notre corps physique.

Le flux énergétique c'est comme une rivière qui irrigue des cours d'eau tranquillement jusqu'à ce qu'un castor vienne y mettre des branches et vont faire que certains cours d'eau ne seront plus alimenter, plus assez ou trop. En magnétisme on agit d' abord pour faire circuler de nouveaux le flux correctement en enlevant noeuds et blocages; on agit ensuite sur la douleur même Dans quel cas me consulter: pour toutes vos douleurs; les douleurs articulaires, troubles intestinaux ou uro-génitaux, problèmes de peau tels que les verrues. le

zona, l'eczéma... Il active la cicatrisation des petites blessures, mais aussi de vos opérations

Il agit également pour les troubles du sommeil, douleurs chroniques, migraines, stress, fatigue, en somme, toutes les thématiques ou la médecine traditionnelle a donné un diagnostic mais où le problème persiste.

Le magnétiseur peut également permettre de soulager certains troubles psychiques ou émotionnels et ainsi réduire les tensions musculaires et les clients ont ainsi une sensation d'apaisement. Il permet un lâcher prise qui libère les émotions : peurs, angoisses, très efficace face au surmenage, burn-out, choc émotionnel.

Les consultations sont ouvertes à tous, adultes et enfants et peuvent être réalisées aussi bien à titre curatif qu'à titre préventif.

☆ Tarifs: 65€ & 50€(jusqu'à 12ans)

☆ Jours de présence : Mardi

chirurgicales.

☆ Contact: 06-31-16-92-97

Mail: mandynenb@gmail.com





Débora ALMEIDA NUNES

Je suis naturopathe diplomé et membre de l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire) depuis 2022.

J'accompagne les personnes dans le rééquilibrage de leur hygiène de vie afin qu'ils puissent avoir une santé optimale. Le but étant de trouver la cause, de la cause etc. pour être en bonne santé.

J'ai une vision holistique de la naturopathie, de la médecine douce ; c'est à dire qu'il est important pour moi de considérer l'humain dans sa globalité et d'adapter mes conseils en fonction du besoin de la personne".

★ Tarifs: 65€ la première consultation

55€ la consultation de suivi

40€ pour les étudiants, personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes sans emploi

☆ Jours de présence : Mercredi

☆ Contact: 07 66 17 08 54

Mail: debora.naturo@gmail.com

Site: deboraalmeida73.wixsite.com/my-site





Mise à disposition de locaux pour des consultations mais aussi pour des évènements ponctuels:

Stages Ateliers Réunions **Formations Conférences**

200 chemin de l'alliu, 73420 Viviers du Lac



esbe.lequilibre@gmail.com



www.espace-sante-bien-etre-lequilibre.com



@ESBE.Equilibre.Viviersdulac



esbe_lequilibre