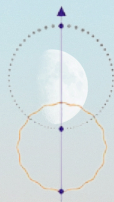


L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Grand Aigueblanche



Informations
Utiles

Mise à jour : 01/05/24

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



L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Grand Aigueblanche



- ☆ **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 Grand Aigueblanche (73) a le plaisir de vous présenter ses thérapeutes :**
 - Julie FERROUX : Réflexologue RNCP & Naturopathe
 - Juliette VALLIER : Ostéopathe D.O
 - Sophie TRESALLET : Doula
 - Caroline ZAMPARUTTI : Pilates
 - Cyndi GENIN : Magnétisme
 - Léa BIDAULT : Psychologue clinicienne
 - Laurence EXCOFFIER : Sophrologue
 - Aude IDIER : Praticien coach Unisun
 - Alexandrine BASTIEN : Praticienne en Massages & Communication Animale
 - Sabine SCIOSCIA : Médecine Traditionnelle Chinoise
 - Marylou DUCHESNE : Kobido
 - Cécile RAULT FONTAINE : Praticienne en massages
 - Anne AVOGADRO : Coach Bien-être
 - Pauline TONNERRE : Diététicienne
 - Élodie Barbado : Microblading & Shading
 - Virginie BRENIAUX : Sonotherapeute

Notre site internet : espace-sante-bien-etre-lequilibre.com

Contact : 06-81-04-68-06 / Mail : esbe.lequilibre@gmail.com



Mes Rendez-vous :



Julie FERROUX
RÉFLEXOLOGUE RNCP

Séances de Réflexologie plantaire et crânio-faciale selon la tradition chinoise pour un accompagnement individualisé et global.

Si la prévention saisonnière est l'indication idéale, la Réflexologie est aussi très adaptée dans les troubles fonctionnels et la douleur (insomnie, anxiété, fatigue, stress, jambes lourdes, ballonnement, reflux, arthrose...).

Spécialisations Réflexologie & Sportifs (récupération et performances) et Réflexologie & Maternité (pré-conception, grossesse, préparation accouchement, post-partum).

Contre-indications : troubles circulatoires récents (phlébite, thrombose, artérite) et traumatismes - inflammations des pieds.

☆ **Tarifs :**

Séance réflexologie 30 min. - 30€

Séance réflexologie 60 min. - 60€

Pack suivi 3 séances 60 min. - 150€

Carte cadeau disponible

☆ **Jours de présence : Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi**

☆ **Contact : 06 18 93 63 37**

Rdv 24/24 : www.calendly.com/jferroux

En ligne : www.julieferroux.fr



NATUROPATHE

Julie Ferroux

**Praticien en Naturopathie - Membre SPN
(Syndicat des Professionnels de la Naturopathie)**

Préventive et complémentaire à la médecine conventionnelle, la Naturopathie englobe divers techniques :

- alimentation, hydrologie, respiration, plantes médicinales, réflexologie, etc.

Un bilan de vitalité est réalisé sur la base d'un questionnaire détaillé afin de (ré)équilibrer le bon fonctionnement de l'organisme, renforcer ses défenses, et ainsi préserver ou restaurer le capital santé.

Le suivi (optionnel) soutient la cure conseillée et accompagne le changement des habitudes de vie, notamment grâce à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) qui regroupe des techniques de transformation de soi et de communication.

☆ **Jours de présence : Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi**

☆ **Tarifs : Bilan de Vitalité 1h30 - 90€
Suivi Naturopathie 1h - 60€**

☆ **Contact : 06 18 93 63 37**

Rdv 24/24 : www.calendly.com/jferroux

En ligne : www.julieferroux.fr



JULIETTE VALLIER OSTEOPATHE D.O

Osteopathie Classique (sur table)
&
Aquatique Thermale (dans l'eau)

**« Ne laissez pas la douleur s'installer et
venez consulter en prévention.**

Pensez à faire un bilan ostéopathique 2 fois par an.»

L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui traite la cause des blocages physiques et émotionnels (conscients ou non).

Mes patients reçoivent un protocole ostéopathique unique et adapté à l'aide de techniques douces.

Je vous reçois dans une atmosphère bienveillante dès la naissance à tout moment de votre vie.

3 Adresses :

- ES&BE Grand Aigueblanche : 2 place de la st jean
- Pôle de santé du Village 92 - 73260 La Lechere
- ES&BE Valmorel : Num. 3 Résidence Athamante

☆ **Jours de présence : Lundi au Samedi inclus 8h-21h**

☆ **Contact : 06.10.70.00.88**

RDV 24/24 sur osteopathe-aquatique-savoie.fr

L'Ostéopathie Aquatique Thermale, LA DETENTE THÉRAPEUTIQUE par excellence.



La séance individuelle, se déroule au sein d'un bassin d'eau chaude thermale privatisé. Imaginez, vous êtes allongés sur le dos à l'aide de flotteurs ergonomiques dans un milieu aquatique réconfortant : vos tensions se libèrent de façon rapide et efficace. L'eau est propice à la détente et au lâcher prise.

Elle permet l'expertise ostéopathique de haute qualité par son action sur le corps et les émotions.

L'Ostéopathie Aquatique Spécial Bébé



En tant que Maman et Ostéopathe Spécialisée en Pédiatrie et Périnatalité, je souhaitais dédier à votre bébé une séance aquatique, en lien avec ses 9 mois passés dans votre ventre. Dans ce soin ostéopathique, je recrée ce milieu aquatique maternel afin d'apaiser votre bébé et de traiter ces maux. Je recommande une séance en Ostéopathie (Classique et/ou Aquatique) dès le 1er mois de vie.

«Un enfant est un adulte en devenir, aidons le à se construire sur de bonnes bases.»

Ostéopathie Classique La Lechere Adulte & + 10ans	50e
Ostéopathie Classique La Lechere Enfants <10 ans	45e
Ostéopathie Classique Valmorel	70e
Ostéopathie Aquatique	70e

Séance pouvant être remboursée par les mutuelles



Sophie.Doula.Savoie

Sophie TRESALLET

Doula, Accompagnatrice de la femme

La force du soutien

Mon rôle étant de vous apporter à vous, jeunes filles, femmes, mamans, grands-mères, ainsi qu'à votre famille, toute l'attention et toutes les connaissances nécessaires, afin de prendre des décisions éclairées, selon vos envies, vos besoins, votre histoire.

- vos cycles, se reconnecter à son corps, apprendre à l'écouter.
- votre grossesse, préparation à l'enfantement avec douceur et mouvement.
- votre accouchement physio, avec péri ou césarienne.
- préparer le post-partum, l'allaitement, la parentalité proximale
- la préménopause et la ménopause
- accompagner les deuils, les I.VG, les I.N.G(fausse couche)
- accompagnement des papas et des couples dans la parentalité

Atelier Mala Lunaire, Bracelet Vortex de la naissance, Bain enveloppé.

Cérémonie Prénatale, Cérémonie des passages.

Honorer, Célébrer, Soutenir les Femmes dans leurs choix

☆ **Tarifs : me contacter**

☆ **Jour de présence : Jeudi / Les autres jours à domicile**

☆ **Contact : 06.18.02.63.04**

Mail : sophie.tresallet@orange.fr

Insta : [sophie.doula.savoie](https://www.instagram.com/sophie.doula.savoie)

Facebook : [sophie.doula.savoie](https://www.facebook.com/sophie.doula.savoie)

Site : sophiedoulasavoie.wixsite.com



PILATES

des 3 vallées

Caroline ZAMPARUTTI

Le Pilates est une gymnastique douce faisant travailler les muscles profonds et améliorant votre posture.

Elle demande beaucoup de précision, de pratique et de régularité afin de réaliser les exercices correctement.

C'est pourquoi je vous propose des cours individuels ou en petits groupes pour que je puisse optimiser vos mouvements.

En tant que professionnel de santé, je peux aussi adapter les séances à vos pathologies.

☆ **Tarifs : me contacter**

☆ **Jours de présence : Lundi matin et Jeudi après-midi**

☆ **Contact : 06.10.48.87.35**

Mail : kine-zamparutti@hotmail.fr

Facebook : [Pilates des 3 Vallées](#)

Site : en construction



Cyndi GENIN

**Magnétiseur - Coupeur de feu -
Praticienne en massage magnétique**

Je vous accompagne en travaillant avec une approche adaptée en fonction de vos problématiques.

Par le magnétisme que j'exerce j'aide les personnes dans le but de leur redonner un équilibre tant physique que psychologique permettant aux énergies de circuler parfaitement dans le corps.

J'interviens sur diverses pathologies telles que les problèmes cutanés, les douleurs récurrentes, les traumatismes physiques, les troubles digestifs, les troubles émotionnels....

Je propose un massage magnétique qui est la combinaison d'un massage bien-être avec des passes magnétiques dans le but de dissoudre les tensions permettant un lâcher-prise.

☆ Tarifs :	Séance de magnétisme	1h-1h15	50 €
	Séance de suivi	40 min	30 €
	Séance à distance		30 €
	Massage magnétique	1h30	60 €

☆ **Jour de présence : Mercredi**

☆ **Contact :**

06.61.44.80.88



Psychologue clinicienne **Léa BIDAULT**

Psychologue clinicienne depuis 2015, je reçois les adultes, les enfants, les adolescents.

Ayant une spécificité en Art-Thérapie, il est possible que je vous propose, selon votre demande et votre besoin, d'utiliser différentes médiations thérapeutiques :
(peinture, écriture, dessin, techniques de relaxation et de respiration).

En tant que psychologue clinicienne, je vous propose un espace de parole et de travail respectueux de chaque personne en fonction de vos besoins.

Vous n'avez jamais osé consulter un/ une psychologue ?
Nous prendrons le temps d'en discuter lors d'un premier rendez-vous.

Formée à l'aromathérapie, je vous propose d'intégrer les huiles essentielles à votre travail de psychothérapie. Celles-ci constituent un outil efficace pour vous accompagner individuellement au niveau de vos problématiques physiques et émotionnelles (sommeil, gestion des émotions, deuil, douleurs...).

☆ **Jours de présence: Mardi et Vendredi**

☆ **Contact :** **06.59.95.19.92**

24/24 sur Doctolib

Mail : lea.bidault@hotmail.fr



Laurence EXCOFFIER
Sophrologue

Je suis une présence à vos côtés, ouvert à tous, qui vous accompagne pour votre mieux ÊTRE, une ouverture du champs des possibles

Deux étapes : la détente du corps, du mental et la concentration sur l'écoute de ses ressentis, c'est la combinaison qui optimise les prises de conscience

Trois procédés : la respiration contrôlée, la détente musculaire et la suggestion mentale

Les bienfaits de cette méthode s'appliquent pour la prévention du STRESS, de l'anxiété, le processus de guérison et la gestion de la douleur

☆ **Tarifs : séance individuelle : 60€**

☆ **Jour de présence : Le Mercredi au centre**

Le vendredi sur Albertville

(visio possible)

☆ **Contact : 06.74.49.25.06**

RDV en ligne via Térapiz

Site : aufildesoi-sophrologie.com



O DEVITALITÉ

Aude IDIER : Praticien Coach Unisun

La méthode Unisun que je pratique est un mouvement de reconnexion au vivant, basé sur les cycles de la nature.

Une philosophie au service de l'humain, et des systèmes qui permet d'observer, comprendre et agir sur les symptômes et problèmes quels qu'ils soient.

C'est aussi et surtout un Art de vivre . Une nouvelle manière de se connecter à sa conscience pour comprendre que les symptômes sont en eux-mêmes une proposition de réponse du vivant pour aller vers la pleine santé d'un individu ou d'un système

Je me base notamment sur :

- Les 4 plans du vécu (physique, émotionnel, mental, spirituel)
- Les 5 forces de vie (les 5 éléments/mouvements de la Médecine traditionnelle chinoise)
- Les 10 lois universelles d'expression du vivant, issues de ces 5 forces
- La systémique et l'homéostasie expliquée par le Taiji (yinyang)

Une façon de vous rendre autonome et de vous responsabiliser sur le traitement de vos maux quels qu'ils soient.

☆ **Jours de présence: Lundi matin / Dimanche après-midi**

☆ **Contact :** *06.18.96.67.45*

Mail : odevitalite@gmail.com



LE MASSAGE D'ALEXANDRINE



Alexandrine BASTIEN

Si le massage était un art, je serai l'artiste aux mains de maître qui a réinventé un style personnel dans la maîtrise de la discipline du lâcher-prise. Vous seriez alors le résultat de mon œuvre pour laquelle nous avons composé ensemble.

Le secret de mon savoir faire est le résultat de mon expérience en qualité d'aide-soignante, mon hypersensibilité, ma qualité d'écoute et l'empathie que j'ai pour chaque personne que je rencontre.

L'outil le plus précieux que je possède ce sont mes mains ! Dotées d'une présence exceptionnelle, elles accompagneront votre corps et votre esprit à relâcher toutes vos tensions, blocages, traumatismes...

Une technique unique, complète et différente des pratiques conventionnelles, aux bénéfices corporels et/ou psychologiques.

Que la magie opère...

☆ **Tarifs : Adultes, séance de 2h à 75€**
Enfants, séance de 1h à 45€

☆ **Jours de présence :**
Lundi / Vendredi matin / Samedi matin

☆ **Contact :** **07.69.20.63.69**



Alexandrine BASTIEN

Un problème avec votre animal ? Il ne lui manque que la parole...

La communication animale est une technique de langage par la télépathie que j'ai découverte au cours d'une formation à la Chambre d'Agriculture de l'Ain. L'intitulé de la formation m'intéressait mais je ne connaissais aucunement l'existence de cette pratique. J'ai appris, j'ai testé et j'ai été bluffée de découvrir que nos animaux de compagnie s'exprimaient à travers des émotions, sensations, des transmissions d'images et bien plus encore !

La révélation de cette faculté à décoder les problèmes de comportements de nos compagnons à pattes, a évidemment opéré grâce à la composition de mon hypersensibilité et de la formation.

Pour votre bien-être, pour le sien, vis-à-vis de vous, de lui ou des autres, je suis là pour vous aider à transcrire sa parole afin de mieux le comprendre et à l'aider, à vous aider !

☆ **Tarifs : 50€ la première communication (3 questions)
20€ pour toute autre communication**

☆ **Jours de présence : uniquement à distance sur photo**

☆ **Contact : 07.69.20.63.69**



Sabine SCIOSCIA :

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

La MTC une médecine holistique qui considère l'être humain dans son ensemble afin de rétablir l'harmonie et l'équilibre dans le corps et l'esprit.

Elle repose sur 5 piliers : le massage Tuina, le Qi Qong, la diététique chinoise, la pharmacopée et l'acupuncture ainsi que d'autres outils associés comme les ventouses, le Gua sha, la moxibustion,...

Je vous propose de travailler sur différent dysfonctionnement notamment :

- D'ordre physique : douleurs ou pathologies musculaires, articulaires, rhumatismes, tendinites, lombalgies, arthrose.
- D'ordre fonctionnel : digestive (nausées, remontées acides, diarrhée, constipations), urinaire, œdème, obésité, respiratoire (asthme, allergies, sinusite).
- D'ordre gynécologique : stérilité, menstruation, endométriose.
- D'ordre cutanée : eczéma, psoriasis, zona.
- D'ordre neurologique : migraines, vertiges, épilepsie, perte de mémoire.
- D'ordre émotionnel : insomnie, stress, anxiété, dépression, phobies, hyperactivité, nervosité.

☆ **Tarifs : 1ère séance avec bilan énergétique 60€ (1h30)**
Suivi séance : 45€

☆ **Jours de présence :**

Lundi / Mardi matin / Mercredi / Jeudi après-midi

☆ **Contact : 06.33.97.82.07**



KOBIDO DES CÎMES

Massage · Beauté · Bien-être
Marylou DUCHESNE

Esthéticienne spécialisée dans les massages du visage anti-âge, je vous propose des méthodes manuelles naturelle pour vous aider à garder bonne mine toute l'année.

**AUTHENTIQUE KOBIDO® – STRETCHING – MADEROTHERAPIE FACIALE
– DRAINAGE LYMPHATIQUE**

Chacun de ces massages du visage vous procurera un vrai moment de détente et d'efficacité.



PRISE DE RDV ET CARTE DES SOINS

☆ **Tarifs :**

Massage du visage 60 min 60 euros

Massage du visage 30 min 30 euros

☆ **Jours de présence : Samedi après-midi / Dimanche matin**

Lundi / Vendredi : 14 allée des Genêts à Aigueblanche

☆ **Contact :**

06.99.73.56.92

Mail : kobidodescimes@outlook.fr



Cécile RAULT-FONTAINE **Praticienne en Massages**

Je suis praticienne en masseuse bien être depuis 2011. Formée et diplômée par l'école Hypotenuse à Lyon, j'exerce mon activité à domicile, en cabinet et sur évènements sportifs.

Masser est un plaisir. Relaxer, détendre et accompagner les personnes dans les moments compliqués est un choix. Les différentes techniques que j'utilise me permettent de m'adapter à la personne qui se trouve sous mes mains. Même si ce parcours est enrichissant, il me manquait quelque chose... un autre ressenti...

Par l'ostéopathie énergétique vibratoire, j'ai découvert un autre toucher et une autre vibration par le biais des diapasons.

☆ **Tarifs : 1h : 70€. 1h15 : 80€. 1h30 : 90 €**

Certains massages spécifiques ont des tarifs différents (Me contacter)

☆ **Jours de présence : Mardi après-midi et Jeudi matin**

☆ **Contact : 06.18.73.18.31**



Anne AVOGADRO **Facilitatrice & Coach Holistique** **Spécialisée (PMA sans succès)**

En tant que facilitatrice Innerdance (transe consciente), je t'invite à un voyage de découverte de soi , de transformation profonde et libératrice.

Je t'aide à explorer les chemins pour surmonter tes blocages, libérer tes émotions et créer une vie alignée sur tes aspirations les plus profondes.(ouvert à tous)

J'accompagne également en tant que Coach Holistique spécialisée, les femmes en PMA sans succès, ayant connu des échecs répétitifs et faisant face à la non-maternité.

Mon approche vise à te guider vers une sérénité émotionnelle, un épanouissement personnel et une reconnexion profonde avec toi-même autour d'ateliers et d'espace de parole en groupe.
Pour cheminer vers une reconstruction personnelle et identitaire, pour une vie plus équilibrée et épanouissante

☆ **Tarifs : Session Innerdance de groupe : 50€**
Session privée ou individuelle : me consulter

☆ **Jours de présence : Vendredi**

☆ **Contact : 06.19.52.56.54**

Mail : annequantic@gmail.com



Pauline Tonnerre
DIÉTÉTICIENNE

La diététique est pour moi une porte d'entrée dans la maison du bien-être.

Vous souhaitez avancer vers une alimentation plus saine et plus plaisante pour vous, sortir de l'effet yoyo, éviter de développer des carences, réduire votre budget course tout en gardant un équilibre, vous débarrasser du grignotage, retrouver vos sensations alimentaires, retrouver la forme, organiser vos repas au quotidien, tendre vers une alimentation végétale, préparer une grossesse, améliorer vos performances sportives, soulager vos symptômes ou éviter les récives lors de maladie chronique ?

Je vous propose une première consultation durant laquelle nous commencerons par un analyse complète de votre parcours de vie et de votre santé. Ce bilan me permettra de cerner vos attentes, vos préoccupations et vos objectifs et de commencer à vous donner des pistes de changement.

Les séances de suivi nous permettrons de faire le point sur votre évolution, de réajuster et de travailler sur de nouveaux aspects de votre alimentation et de votre bien-être si nécessaire.

☆ **Tarifs : Bilan diététique 60€ & Suivi 40€**

☆ **Jours de présence : Vendredi et Samedi**

☆ **Contact : 06.29.84.03.58**

Mail : paulinetonnerre.diet@gmail.com

Site : paulinetonnerrenutrition.fr



Élodie Barbado Microblading & Shading

Le Microblading est une technique de maquillage semi-permanent qui a un effet de poil à poil. Il comble les trous, densifie la ligne du sourcil et structure le regard.

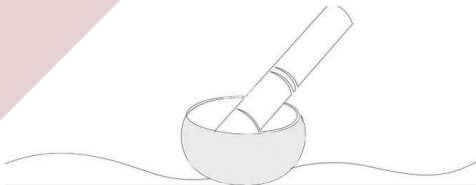
Le Shading est une technique d'ombrage manuel. Il comble les trous, camoufle les cicatrices et apporte une perspective de volume ainsi qu'un aspect plus sophistiqué aux sourcils.

Ces prestations ont une dimension esthétique mais aussi de reconstruction et ont un effet naturel d'une tenue de 6 à 18 mois selon le type de peau.

- ☆ **Tarifs :** -Microblading 200 euros
Retouche 100 euros
-Combo Microblading et shading 250 euros
Retouche 120 euros
- ☆ **Jours de présence :** Vendredi après midi
Samedi matin
- ☆ **Contact :** 06.01.15.13.86
Mail : elodie.barbado@gmail.com.



helloelobrow



Virginie BRENIAUX

Bol Tibétain et Equilibre Énergétique

Bien plus que les mots, les maux circulent en nous et parfois s'immobilise, nous bloquent et nous pèsent.

Les bienfaits d'un soin avec les bols tibétains, les koshis et le gong, sont très variés. Il libère les émotions, tempore le stress, l'anxiété, détend le corps et les muscles, mais améliore également la qualité du sommeil, diminue la douleur et bien plus encore. Pour ressentir ses bienfaits accordez-vous un temps de détente ou vous laisserez votre rivière énergétique reprendre son cours et retrouver calme est sérénité.

Alors pas d'hésitation venez découvrir cette pratique ancestrale et bénéficier de ses bienfaits.

A très vite, Virginie

☆ Tarifs :

- Soin individuel d'équilibrage des chakras 1h/65€
- Soin individuel énergétique 45min/50€
- Bains sonore et purification 30min/40€
- Initiation et découverte 3 personnes minimum 1/2jr / 45€/pers

☆ Jour de présence : Le SAMEDI

Et possibilité de soins à domicile (supplément 0.50 ct/km)

☆ Contact :

06.52.55.91.73

Mail : espritlibre.vb73@gmail.com

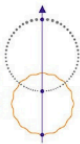
Mes Rendez-vous :



L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Grand Aigueblanche



Place de
la St Jean



Ici



Mairie

← Albertville

Grande Rue (D990)

→ Moutiers

← Valmorel

Pl. du château



Bureau de tabac

Pass. de la coche

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

Stages
Ateliers
Réunions
Formations
Conférences

2 place de la St Jean 73260 Grand Aigueblanche



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



esbe.lequilibre@gmail.com



ESBE.Equilibre.Valmorel



esbe_lequilibre

ne pas jeter sur la voie publique