L'Equilibre

Espace Santé & Bien Être

Les Abrets en Dauphiné

Informations utiles

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

Mise à jour : 01/11/23

« L'Equilibre

Espace Santé & Bien Être

Les Abrets en Dauphiné

☆ **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 des Abrets (38) a le plaisir de vous présenter ses praticiens :**

- Praticien en Médicine Chinoise : Thierry BRUNIER
- Etiopathe : Fabrice SASSO
- Hypnopraticienne : Karine MICHOUD
- Naturopathie/Phytothérapie/Gemmotherapie/ & Oligotherapie : Orphée JOLET
- Coach relationnel & Sexothérapie : Cécile FIORE
- Réflexologue : Marilyn FRANCOIS
- Diététicienne / Nutritionniste & Luxopuncture : Léa COSI
- Shiatsu : Erika VACHON
- Psychopraticien : Rémy FRETON
- Magnétiseur & Rebouteux : Laurent PERINAYAGOM
- Kinésiologue : Aline MAUFRAS
- Soins Énergétiques & Guidance : Marjolaine DEVIC
- Sophrologue RNCP : Laure POLLET

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

Thierry
BRUNIER
PRATICIEN MTC

Praticien en Massage TUI-NA
(Massage Thérapeutique Chinois) et en Acupuncture

Je vous propose une approche énergétique holistique. On fait réagir le corps afin de rétablir ou de maintenir l'équilibre.
En médecine chinoise tout est lié. Les éléments du corps et de l'esprit forment un ensemble indissociable.
En agissant sur le Qi (énergie), on agit sur le corps, sur l'esprit, ou sur le Qi lui-même.

Je propose des techniques de la médecine traditionnelle Chinoise comme l'acupuncture, le tui-na, les ventouses, le Gua Sha et la moxibustion pour restaurer l'équilibre.
Elle s'utilise sur un grand nombre de désordres, qui vont des simples troubles saisonniers (rhumatismes, allergies, désordres des voies aériennes...), des problèmes mécaniques (tendinites, entorses, claquages, contusions, traumatismes divers...), fonctionnels (digestifs, diarrhée, constipations, nausées, désordre génito-urinaires ou gynécologique, incontinences, pertes de mémoire, baisse de la libido, eczémas, zonas, psoriasis...) ou psycho-émotionnels (troubles de l'esprit de tout ordre, liés aux émotions, dépression, états colériques, trouble de la personnalité, paranoïa, peurs irrationnelles...).

☆ **Tarifs :**
- Première séance avec bilan énergétique & soin (1h30) : 70€
- Séance : 1h à 1H15 : 60 €

☆ **Jours de présence : le Samedi (les autres jours Val de Virieu)**

☆ **Contact :** ***07.77.07.13.22***

Prise de rdv 24/24 : annuaire-therapeutes.com/therapeute/185130-thierry-brunier-les-abrets

Site : brunier-praticien-mtc.fr

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 musculo-tendineux, troubles comportementaux (DYS, TDAH, émotionnels...), troubles inflammatoires (tendinites), troubles du nourrisson ...

☆ **Tarifs : 60€ Adultes**
50€ - de 18ans

☆ **Jours de présence : Du lundi au Samedi**
Présent le jeudi sur VIVIERS DU LAC

☆ **Contact :** ***04.57.23.76.41***
Prise de rdv 24/24 sur etiopathe-isere.fr
Mail : etiopathe.sasso@gmail.com

Karine MICHOUD :
Praticienne en Hypnose Ericksonienne

Nous créons des schémas de pensée qui dirigent notre vie et affectent nos comportements et notre corps. L'hypnose permet de modifier ces schémas.

Domaines de compétences :
- Gestion du poids (accompagnement en hypnose et en chronobiologie alimentaire) ;
- Arrêt du tabac ;
- Autres domaines : Gestion du stress ; Insomnies ; Développement personnel ; Estime de soi ; Préparation examen; Relaxation… (liste non exhaustive) ;
- Accompagnement enfants et adolescents (énurésie, terreurs nocturnes, timidité, confiance, addiction aux jeux vidéos, angoisses, séparation, divorce, harcèlement scolaire…) ;

☆ **Tarifs : Adultes : séance d'1h à 60 euros.**
Enfants, adolescents : séance de 45min à 45 euros.

☆ **Jours de présence : Le mercredi et Vendredi**

☆ **Contact :** ***06.17.46.19.46***
Mail : hypnoserelaxation38@gmail.com
Site : hypnoserelaxation38.com

ORPHÉE JOLET
NATUROPATHE

Éducateur de Santé, Phytothérapeute, Gemmotherapeute, Oligotherapeute et Rééquilibrage alimentaire (sans régime)

Je vous propose un accompagnement holistique, adapté et complet. Le suivi avec son naturopathe vous permettra de retrouver une vitalité et de la maintenir. Un bilan de santé sera établi me permettant d'élaborer consciencieusement un protocole. Je suis là pour vous soutenir, vous écouter, vous coacher pour vous permettre d'atteindre en douceur vos objectifs. Je ne fais pas de diagnostic, la naturopathie est une thérapie complémentaire à l'allopathie et l'homéopathie. Vous pouvez me consulter pour diverses pathologies telles que arthrose, fibromyalgie, sphères hormonales, endométriose, problèmes cardio-vasculaire, sommeil, diabètes, perte de poids, allergies, asthme, anxiété, stress, acné, rosacée...

☆ **Tarifs : Consultation CLASSIQUE 1h30 - 45 euros**
Consultation SUIVI 40 min - 35 euros
PACK 6 mois à 220€ comportant :
- **6 consultations, soutien,**
- **coaching par tel/mail 1 fois/semaine et**
- **1 atelier culinaire cuisine vivante**

☆ **Jour de présence : Le mardi**

☆ **Contact :** ***06.98.44.60.72***
Mail : orpheejolet.naturopathe@gmail.com

@cultivetonpouvoir

Désir des Sens

Cécile FIORE

Coaching Relationnel & Sexothérapie

Vous souhaitez retrouver joie, sérénité et épanouissement dans votre vie intime & amoureuse ?

Mon métier est de vous accompagner à chaque étape de votre parcours vers des connexions plus profondes et plus significatives, pour vous aider à (re)découvrir l'authenticité et la douceur dans vos relations.

Mon expertise repose entre autre sur la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), une méthode puissante pour comprendre le fonctionnement de l'esprit humain et pour accompagner les changements de comportements limitants en actions positives, durables et constructives. Je combine ces compétences avec un profond respect de chaque individu, créant un espace où vous pouvez vous explorer vous-même et (ré)apprendre à créer des relations épanouissantes.

Que vous cherchiez à résoudre des conflits, à mieux vous comprendre, à renforcer vos liens, à raviver la flamme de votre couple, ou à explorer votre sexualité et sensualité, je suis là pour vous guider.

Contactez-moi pour démarrer ce voyage vers votre mieux-être.

☆ **Tarifs : 60 min – 70€ - consultations visio possible**

☆ **Jours de présence : Le mardi et Jeudi**

☆ **Contact :** ***04.28.35.11.24 / 07.83.17.97.14***

Site : desirdessens38.fr

Marilyn FRANCOIS

Réflexologue

Neuro-réflexologie®, réflexologie plantaire - palmaire
Néo-réflexologie® (bébé, enfants, femme enceinte)

La réflexologie est une pratique ancienne, manuelle et naturelle basée sur la stimulation des zones et points réflexes situés au niveau des pieds et des mains. L'objectif étant de rétablir l'équilibre naturel de votre corps et par ce biais de soulager certains troubles.

Les bienfaits de la réflexologie sur l'organisme sont multiples :
- Réduire votre stress, votre anxiété
- Améliorer votre sommeil, apaiser vos tensions (articulaires, musculaires, maux de tête...)
- Rééquilibre votre système digestif, apaiser les troubles féminins, dynamiser votre circulation sanguine et lymphatique
- Soulager la future maman des petits maux liés à la grossesse et calmer les bébés et jeunes enfants
- Rétablir l'équilibre naturel de l'organisme et aider à retrouver de l'énergie.

☆ **Tarifs : Séance réflexologie plantaire 50€**
Séance réflexologie palmaire 30€
Séance réflexologie nourrisson (0-2ans) 20€
Séance réflexologie enfant (3-10ans) 30€

☆ **Jours de présence: Jeudi et Vendredi**
& pour les autres jours sur Charavines me contacter

☆ **Contact : 06.09.37.56.21**
Mail : marilyn.reflexologue@gmail.com
Rdv 24/24 : *koalendar.com/e/marilyn-francois-reflexologue*

Diet & Luxo

BY COSI

Léa COSI
Diététicienne-Nutritioniste / Luxopuncture & Drainage lymphatique

Diététicienne et praticienne en luxopuncture de l'adolescent à l'adulte, je vous propose une prise en charge nutritionnelle personnalisée afin d'atteindre vos objectifs et vous permettre d'avoir une alimentation plus saine.

- Perte ou prise de poids SANS REGIME
- Rééquilibre alimentaire
- Pathologies (cancer, diabète…)

En complément, je pratique la luxopuncture, une méthode réflexe, indolore, alternative à l'acupuncture, qui permet de réguler le système hormonal, lymphatique et digestif grâce à un laser infrarouge.

- Perte de poids (grignotages, compulsions...)
- Arrêt du tabac
- Relaxation (stress, insomnie)
- Ménopause
- Rajeunissement du visage

Drainage lymphatique de la méthode Renata Franca

Consultations en cabinet ou à domicile en ISÈRE

☆ **Tarifs : Bilan diététique 50 euros**
Suivi diététique : 40 euros
Luxopuncture (sous forme de cure) à partir de 50€
Drainage lymphatique : 140 euros

☆ **Jour de présence: Le lundi journée et mercredi après midi**

☆ **Contact : 06.79.88.81.65**
Mail : lea.cosi-pro@outlook.fr
***Site :* dietluxo.com**

Paysanne Herboriste
Praticienne Shiastu

ERIKA VACHON

Le shiatsu est un massage traditionnel japonais. Par le toucher, plus précisément par la pression des pouces on harmonise la circulation de l'énergie dans le corps.

Notre énergie (notre ki) circule par le biais de méridiens (canaux énergétiques). Dans un corps en bonne santé, le ki circule de manière libre, ce qui nous permet de nous adapter aux différentes situations. Mais dans notre société actuelle, où nous vivons à cent à l'heure, nous passons par l'envie, la frustation, la joie, la peur , où notre travail nous impose beaucoup de gestes répétitifs. Notre corps n'arrive plus à suivre. La circulation du ki devient alors moins fluide, il s'accumule dans certaines zones et en désertes d'autres. Apparaissent alors les symptômes: problème de digestion, de sommeil, stress, fatigue, douleur....

Les pressions sur les méridiens vont rétablir la circulation du ki en tonifiant les zones vides et en dispersant les zones pleines, le ki retrouve alors sa liberté de mouvement. Et le corps retrouve ainsi son équilibre, son homéostasie.

Le Shiatsu est basé sur l' énergetique orientale, il prend en compte l'individu dans sa globalité, corps (physique)-esprit (mental), mais aussi son environement (situation familiale, activitée...)

☆ **Tarifs: 1 séance: 60€ / 3 séances: 165€ / 6 séances: 300€**
- massage visage 30min 30€

☆ **Jours de présence: Mardi après midi et Samedi matin**
(Les autres jours à Velanne)

☆ **Contact :** ***07.83.07.70.18***
Site : *shiatsuerika.com*

Rémy FRETON - Psychopraticien
Spécialisé en Thérapies Cognitives Comportementales

Praticien en psychopathologies, specialisé en thérapies comportementales & cognitives, je vous propose un accompagnement et une prise en charge complète de vos difficultés, questionnements ou souffrances.

Mon objectif est de vous guider dans ce processus de changement basé sur la thérapie que nous allons construire et ainsi de vous donner les outils pour atteindre vos objectifs.

Les TCC permettent de mettre en place differentes stratégies, adaptées et structurées, autour d'un cadre théorique dynamique.

☆ **Tarifs : 50€ (séance de 50min)**

☆ **Jours de présence: le mardi et le jeudi.**
(Consultations visio possible ou à mon domicile)

☆ **Contact : 06.17.01.14.02**
Mail : contact@remy-freton-psychopraticien.fr

L.P MAGNÉTISME
REBOUTEUX

Laurent
Magnétiseur et Rebouteux

➡Le magnétisme consiste à rééquilibrer les énergies d'une personne en touchant ou non le corps. Le magnétiseur ressent les blocages ou les manque d'énergie et réguler ces flux, cela permet alors de relancer le processus d'autoguérison au niveau physique, émotionnel et mental (stress,fatigué,énergie...)

➡Le reboutement consiste à manipuler le corps afin de calmer les douleurs des muscles ou des articulations, douleurs rhumatismales, névralgique (mal de dos, cervicales, sciatiques,tendinites,contractures...)

☆ **Tarifs : 60€ /1h**

☆ **Jours de présence: Vendredi & domicile possible**

☆ **Contact :** ***06.64.54.28.42***

Mail : laurentp.magnetisme@gmail.com

Facebook : LPMagnétisme

Aline Maufras

Kinésiologue certifiée

L'accumulation et /ou la répétition des stress auxquels nous sommes quotidiennement confrontés, finit par bloquer la bonne marche de notre fonctionnement. Pendant les séances, nous identifions ensemble les causes de ces blocages internes et nous libérons les tensions associées pour que vous retrouviez votre équilibre et votre harmonie personnelle.

Les thèmes de consultation sont variés :

* Anxiété, confiance en soi, …
* Fatigue, tensions physiques, douleurs variées, …
* Apprentissage : problème de concentration, de stress, dyslexie, …

Pour tous : du nourrisson au senior

☆ **Tarifs : 60€ la séance d'1h**

☆ **Jours de présence: Le jeudi au centre**
Le mercredi à La Côte St André
(Domicile possible)

☆ **Contact :** ***06.12.87.77.74***
Site : aline-maufras.fr
Mail : maufras.aline@gmail.com

Marjolaine Devic

Soins énergétiques & Guidance
Libération des émotions

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€
☆ Jours de présence: mercredi matin et samedi après midi
☆ Contact :

06.65.48.65.22
Mail : contact@marjolainedevic.fr
Site : marjolainedevic.fr

SOPHROLOGIE

Laure Pollet

Sophrologue certifiée RNCP

La sophrologie est un outil thérapeutique adapté à tous (enfants, ados, adultes) qui vise à rétablir l'équilibre entre le corps, les pensées et les émotions, dans le but de retrouver un état de mieux être. Cette méthode s'appuie sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation positive. Elle permet de mieux se connaitre, d'apprendre à se détendre, de prendre du recul, et d'optimiser ses capacités (concentration, créativité, …)

Ses applications sont diverses : gestion du stress et des émotions, travail sur la confiance et l'estime de soi, prévention de la dépression, régulation du sommeil, accompagnement de la maladie et gestion de la douleur, préparation mentale aux examens et compétitions sportives, réduction des troubles anxieux, phobies et addiction, accompagnement du deuil et des transitions de vie, troubles de la féminité …

☆ **Tarifs : Adultes 50€ / adolescents et enfants 40€**

☆ **Jours de présence: Le Lundi au centre**
Le reste de la semaine au lac d'Aiguebelette

☆ **Contact :** ***06 18 08 78 65***

Site : lesouffledufarou.com

Mail : lesouffledufarou@gmail.com

Les Abrets en Dauphiné

L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Les Abrets en Dauphiné

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

Stages

Ateliers

Réunions

Formations

Conférences

23 allée de l'usine Giraud,
38490 Les Abrets en Dauphiné

esbe.lequilibre@gmail.com

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

@esbe.lequilibre

@esbe_lequilibre

Ne pas jeter sur la voie publique