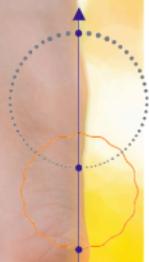


L'ÉQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être
Viviers-du-Lac



Espace Pluridisciplinaire

&

Espace Périnatalité



Famille
Couple
Périnatalité
Enfant & Adolescent
Sportif
Senior

...

**Retrouvez une
équipe de praticiens
spécialisés
pour une prise en charge
adaptée et
complémentaire à une
prise en charge médicale**



L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Viviers-du-Lac



☆ **L'Equilibre est un espace pluridisciplinaire regroupant des praticiens pour une prise en charge globale tout au long de votre vie.**

Ils sont également spécialisés dans le domaine de la famille. Nous vous offrons une prise en charge complémentaires autour des différentes périodes de votre vie : dans votre couple, de la périnatalité à l'adolescence , accompagnement de la jeune fille et de la femme (PMA, endométriose, ménopause, ...).

☆ **La période périnatale débute lors du désir d'enfant et s'étend jusqu'au un an de votre enfant.**

☆ **Cet accompagnement émotionnel, physique et psychologique est proposé par des praticiens ayant des spécialités dans ces domaines.**

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

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

Contact : 06-81-04-68-06 / Mail : esbe.lequilibre@gmail.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 & vertébraux, troubles musculo-tendineux, troubles comportementaux (DYS, TDAH, émotionnels...), troubles inflammatoires (tendinites), troubles du nourrisson ...

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

☆ **Jours de présence : mercredi / jeudi & samedi**
Possibilité de consulter au cabinet des Abrets (38)

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



Moman
d'attention

Élodie LAGRANGE

Doula et accompagnante périnatale

J'apporte un soutien émotionnel et physique aux futurs et nouveau parents. Je 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€/h
- 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, immunité...) 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



Gentiane Ravanel
Praticienne en hypnose
depuis 2018



L'hypnose est une discipline avec des outils et des techniques qui favorise le dialogue entre le conscient et l'inconscient (en passant par les émotions et le corps) pour trouver des solutions et mobiliser ses propres ressources. L'hypnose que je pratique est donc orientée solution et fait partie des thérapies dites brèves.

Pour qui: les adultes, les adolescents et les enfants à partir de 7 ans.
L'hypnose ne remplace en aucun cas un accompagnement médical.

Pour quelles raisons prendre rdv:

- Aide au sevrage tabagique , aide à sortir d'une addiction
- Phobies, peurs, blocages
- Gestion de la douleur, gestion du stress, gestion des émotions
- Préparation aux examens, difficultés scolaires
- Accompagnement de la grossesse
- exploration personnelle...

Les limites sont celles de ma compétence et de votre désir de changement.

☆ **Tarif : La séance: 70€ / 3 séances: 200€ / 5 séances: 320€**

Réduction : demandeurs d'emploi / minimas sociaux
Certaines mutuelles prennent en charge, renseignez-vous.

☆ **Jour de présence : mardi (lundi & jeudi à Entrelacs)**

☆ **Contact :** **06 89 09 93 59**

Mail: gentiane.ravanel@gmail.com

Site: www.hypnose-ravanel.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 & vendredi**

☆ **Contact : 07.87.50.12.24**
Mail : francovic.marion@orange.fr



À la Lueur de mes Mains

Sabrina Metrailler

Praticienne en Massage Bien être et énergétique

Le massage est un ensemble de technique utilisant les mains sur différentes parties du corps à des fins thérapeutiques. Au-delà du corps il y a aussi le cœur et l'esprit qui interagissent ensemble : ils sont indissociables.

Depuis longtemps je pratique le massage intuitif et j'ai également exercé en tant qu'hydrothérapeute, mais il me manquait quelque chose ! Les énergies se sont alors révélées !

J'ai eu la chance d'intégrer la HumAnlife Academy qui met l'humain, le cœur et les connexions au centre de tout ce que nous créons avec Amour ! Je me suis donc formée à plusieurs soins de massages bien être et énergétique.

Mes mains sont mes premiers outils mais j'utilise également les diapasons, les bols tibétains et les baguettes Kansa (Kansa signifie bronze il est considéré comme un métal guérisseur en Inde et à des effets incroyables sur la peau). Les massages seront associés à l'utilisation d'huiles végétales et d'huiles essentielles biologiques toujours en fonction de chaque soin et de chaque âme reçue.

Chaque soin est unique et vous assure un lâcher prise total du corps et de l'esprit, il sera réalisé en accord avec vos besoins du moment.

N'hésitez pas à venir tester de nouvelles expériences et sensations...

☆ **Tarifs : Entre 20€ & 100€ (me contacter)**

☆ **Jour de présence : Mercredi**

☆ **Contact : 06 10 45 54 45**

mail : sabrina.metrailler06@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 guérison.

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 événements 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



O' nuits rêvées

Cathy Pascuzzi
Coach sommeil pour les bébés de
0 à 5 ans

Assistante maternelle depuis 20 ans, j'ai constaté à quel point le manque de sommeil peut être difficile pour les petits mais aussi pour la famille.

C'est comme cela qu'est né "O'nuits rêvées", Afin de pouvoir accompagner les familles qui souhaitent des nuits plus douces et plus sereines, toujours avec bienveillance et basé sur l'attachement.

☆ Tarifs :

- *Atelier en groupe pour bébés de 0 à 3 mois 50€ les 2h30
- *Accompagnement bébés 0 à 3 mois individuelle 80€ les 2h00
- *Accompagnement de 3 mois à 5 ans personnalisé 120€ / 2h00
- *Accompagnement de 3 mois à 5 ans 420€ / 3 semaines

☆ Jours de présence : lundi

☆ Contact :

07 68 80 01 22

Mail : cathycoachsommeil@gmail.com



MENTAL BLISS

RÉALISEZ VOTRE PLEIN POTENTIEL

Sabrina BELLAVOINE

Sophrologue et Technicienne PNL

J'ai décidé de me former à la préparation mentale en 2018 pour aider l'un de mes fils à évoluer dans son sport.

C'est ainsi que j'ai découvert la sophrologie et la PNL. Quand j'ai constaté la "puissance" de ces 2 outils...je me suis également formée.

Aujourd'hui, je mets en application ces techniques au service du bien être.

* La sophrologie pour entraîner le corps et l'esprit et développer sérénité et mieux être avec des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation

* La PNL pour le développement personnel et l'épanouissement de soi en agissant sur l'identité, les croyances, les valeurs, vos propres capacités et les comportements à modifier.

* La préparation mentale pour gagner en confiance en soi, rompre la dépendance, gérer les douleurs, dépasser les traumatismes... mais aussi préparer un événement, gérer le stress.

Pour qui : pour tous à partir de 6 ans - Des techniques adaptées aux femmes enceintes et aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.

En séance "privée", en couple, en famille.

Séance collective en entreprise pour les salariés, en milieu médical ou paramédical pour les soignants ou les patients...mêmes pour les aidants
Programme pour les étudiants et les sportifs (bien entendu !)

☆ **Tarifs : me contacter**

☆ **Jours de présence : Mercredi**

☆ **Contact : 07 56 84 32 95**



Mail : ainsbesoinsainservices@gmail.com scannez moi

site : mentalbliss.odoo.com

(prise de rdv en ligne)



Viviers du lac

Chemin de l'Alliu



L'EQUILIBRE
Espace Santé & Bien Être
Viviers-du-Lac



× Mairie de
Viviers-le-lac

Rue Antoine Montagnole

Route de Chambéry - D991

↑ Direction
Aix-Les-bains

↓ Direction
Chambéry

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