

L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Grand Aigueblanche



Informations
Utiles

Mise à jour : 01/10/26

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



JULIETTE VALLIER^{*} & ses remplaçantes
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 Dimanche inclus 8h-21h**

☆ **Contact : 06.10.70.00.88**

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

*Entreprise Individuelle

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 -10ans
50€

Ostéopathie
Classique 10ans et +
55€

Ostéopathie
Aquatique
74€

Séance pouvant être remboursée par les mutuelles



Cyndi GENIN

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

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

Le magnétisme que j'exerce permet d'apaiser, soulager, apporter de la vitalité, restaurer l'équilibre tant sur le plan physique, psychique et émotionnel, ainsi les énergies circulent parfaitement dans le corps.

J'interviens sur diverses pathologies, les problèmes cutanés : brûlure, zona (En coupant le feu), acné, eczéma...

Douleurs physiques : musculaire, articulaire, névralgie, tendinite...

Troubles fonctionnels : digestif, respiratoire, circulatoire, neurologique.

Troubles émotionnels : stress, anxiété, peurs...

Je propose un massage énergétique qui est l'union d'un massage relaxant de l'ensemble du corps accompagné d'une harmonisation énergétique dans le but de dissoudre les nœuds et les tensions, libérer les émotions permettant un lâcher-prise, une reconnxion à soi.

☆ Tarifs : Séance de magnétisme	1h-1h15	50 €
Séance de suivi ou à distance		40 €
Massage magnétique	1h30	70 €

☆ **Jour de présence : Mercredi**

☆ **Contact : 06.61.44.80.88**



Athaline Massages

Massages musculaires & énergétiques



Nathalie TONON

Formée à de nombreuses techniques de massages, je vous propose une séance sur mesure, spécialement adaptée à vos besoins.

Ma pratique du massage musculaire (inspiration sportif et deep tissue) soutenue par des techniques de reboutement est adaptée pour prévenir et traiter les maux de dos, lombalgies, dorsalgies, torticolis, tendinites...

Elle concerne tout particulièrement la récupération des sportifs et la prise en charge des douleurs des métiers physiques (manutentionnaires, métiers du bâtiment, pisteurs, cuisiniers....)

D'autre part, ma pratique du massage énergétique ayurvédique (abhyanga et féminin sacré) permet un rééquilibrage global.

Très efficace dans les cas d'anxiété, de mauvais sommeil, burnout, sensation de déséquilibre, surcharge mentale, éparpillement.

☆ Tarifs :

Massage musculaire 30' : 40€ puis 35 € en suivi

Massage musculaire 1h : 60€

Ayurvédique 1h à 1h15 : 70€

☆ **Jours de présence : mardi journée**

☆ **Contact : 06 33 02 41 43**

Mail : chalet.athaline@gmail.com



La kinésiologie

équilibre et harmonie

Candice LAINÉ : Kinésiologue

La kinésiologie est une technique psycho-corporelle douce qui s'appuie sur la tonicité des muscles pour identifier stress, blocages et charges émotionnelles non évacuées.

Parfois, vous vous sentez "bancale", "à côtés de vos pompes", "vous en avez plein le dos", "vous vous sentez déséquilibré", "vous avez un poids sur les épaules" et soudain une émotion vive vous submerge sans savoir pourquoi.

Autant d'expressions que de maux. Votre corps tente de vous alerter sur vos déséquilibres fonctionnels qu'ils soient physiques, émotionnels ou physiologiques.

La kinésiologie apporte des réponses à vos questions, des solutions, une compréhension de ce qui se joue dans les maux pour retrouver votre équilibre et l'harmonie.

☆ **Tarifs : 55€**

☆ **Jour de présence : Lundi**

☆ **Contact : 06.37.09.61.74**

kinesio.cl@gmail.com



candice_kinesio



Candice LAINE

**RÉFLEXOLOGUE
CRANIO-SACRÉE**



La première structure anatomique à présenter des caractéristiques humaines est la tête, qui s'étend jusqu'au sacrum via la colonne vertébrale, constituant ainsi une unité fonctionnelle majeure.

Cette structure de base sert de fondement au développement ultérieur de l'organisme, tout en assurant la protection du système nerveux.

L'équilibre interne de cet ensemble peut être compromis par différents facteurs physiques, tels que les chutes, les mouvements inappropriés, les postures inadéquates au travail ou le port de charges lourdes, ainsi que par des facteurs émotionnels ayant un impact sur l'organisme.

La réflexologie cranio-sacrée utilise une technique de toucher précis et délicat visant à restaurer la mobilité, la souplesse et l'adaptabilité corporelles.

Les bienfaits sont multiples sur la santé physique (gestion du stress, réduction des douleurs chroniques) et mentale (réduction des tensions du système nerveux) tout en étant une méthode « préventive » pour les personnes qui veulent rester en forme.

☆ **Tarifs : 60€**

☆ **Jour de présence : Lundi et Vendredi**

☆ **Contact : 06.37.09.61.74**

kinesio.cl@gmail.com



candice_kinesio



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 facialiste certifiée en Authentique Kobido ©.

Authentique KOBIDO© : Massage du visage japonais alliant relaxation et effets anti-âge.

Les techniques complémentaires anti-âge : Stretching, digito-pression, drainage lymphatique visage, ventouses.

KOBIDO Expert : Ce soin allie des cosmétiques pros médicaux et techniques anti-âge manuel. Ce soin est conseillé pour les problématiques suivantes : couperose, rosacée, hypersensibilité, acné hormonale, taches pigmentaires, relâchement et vieillissement cutané.

PRISE DE RDV
CARTE DES SOINS & TARIFS



☆ Tarifs :

Massage du visage 55 min 65 euros

Massage du visage 25 min 35 euros

☆ **Jours de présence : mardi après midi, jeudi matin et vendredi**
Présente à BRIDES LES BAINS le lundi matin et jeudi après midi.

☆ Contact :

06.99.73.56.92

Mail : kobidodescimes@outlook.fr

site : www.kobidodescimes.fr



Zoé Deveugle

Thérapeute en relation d'aide

Thérapie individuelle

Relation d'aide et sexualité

THÉRAPIE INDIVIDUELLE en relation d'aide

- Sensation de courir après le temps
- Difficulté à vous connecter à vos besoins et vos émotions
- En quête de sens, en reconversion personnelle ou professionnelle
- Relations insatisfaites
- Gestion des émotions : stress, anxiété, repli sur soi

THÉRAPIE INDIVIDUELLE sur le thème de la sexualité

- Enjeux liés à l'intimité et la communication
- Séparation ou rupture amoureuse
- Image corporelle et estime de soi
- Affirmation de soi
- Dépendance affective

L'approche ANDC®

Approche créée en 1989 par Colette Portelance (CA), docteur en sciences de l'éducation, en psychopédagogie, auteure à succès de 15 livres sur la relation d'aide.

Approche humaniste et relationnelle fondée sur la communication authentique et centrée sur la personne.

Approche qui favorise l'amour de soi, la liberté d'être et la création de sa vie.

☆ **Tarifs : 50€ / séance**

☆ **Jours de présence : mercredi après midi et Jeudi après midi**

☆ **Contact : 06.68.62.05.64**

Mail: hello@zoedeveugle.com

Site: zoedeveugle.com



Mélanie CHEVALLIER - Ô BIEN-NAÎTRE

Un espace de douceur et de bienveillance pour accompagner les familles.

Je suis Mélanie, auxiliaire de puériculture diplômée et maman de deux enfants.

À travers Ô Bien-Naitre, j'accompagne les futurs et jeunes parents ainsi que les bébés et les enfants jusqu'à 13 ans, avec une approche douce, respectueuse du rythme et des besoins de chacun.

Je vous propose :

Thérapeutique Bain Bébé®

Réflexologie Bébé Émotionnelle®, de la naissance à 13 ans

Accompagnement à l'allaitement

Accompagnement autour du sommeil

Chaque accompagnement est personnalisé afin d'offrir à chaque famille un espace où elle peut se sentir écoutée, accueillie et soutenue, sans jugement.

Parce que chaque bébé, chaque enfant et chaque famille sont uniques, je mets mon expérience et ma passion au service de chacun, pour vous accompagner avec douceur, écoute et bienveillance.

☆ **Tarifs : me consulter**

☆ **Jours de présence : mardi , mercredi après-midi & vendredi**

☆ **Contact : 06 03 85 84 78**

Mail : obien-naitre@outlook.fr



@o.bien.naitre



Stessy GONFIER
Massages bien-être

Et si vous vous accordiez enfin une vraie pause ?

Un instant pour ralentir, relâcher les tensions et vous reconnecter à vous-même.

Dans un cadre chaleureux et apaisant, je vous propose des massages intuitifs et personnalisés, adaptés à vos besoins et à vos envies du moment.

Lomi Lomi, relaxant, Deep Tissue, pierres chaudes, réflexologie plantaire thaïlandaise ou massage femme enceinte : plusieurs univers vous sont proposés afin de vous permettre de vous évader du quotidien et de retrouver votre équilibre intérieur.

Parce que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité. ❤️

☆ **Tarifs :**

30 min — 40 €

1h — 70 à 80 €

1h30 — 100 à 110 €

☆ **Jours de présence : Dimanche**

☆ **Contact :**

Téléphone : 07 82 44 35 98

Mail : douceheurealpine@gmail.com

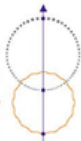
Ou via calendly



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



Scannez moi

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



[centres.lequilibre](https://www.facebook.com/centres.lequilibre)



[centres_lequilibre](https://www.instagram.com/centres_lequilibre)

ne pas jeter sur la voie publique