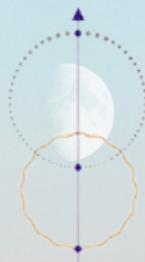


# L'EQUILIBRE

*Espace Santé & Bien Être*

*Grand Aigueblanche*



Informations  
Utiles

Mise à jour : 01/05/25

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



**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. - 35€**

**Séance réflexologie 60 min. - 60€**

**Carte cadeau disponible**

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

☆ **Contact : 06 18 93 63 37**

**Rdv 24/24 : [www.calendly.com/jferroux](http://www.calendly.com/jferroux)**

**En ligne : [www.julieferroux.fr](http://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 : 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](http://www.calendly.com/jferroux)**

**En ligne : [www.julieferroux.fr](http://www.julieferroux.fr)**



**JULIETTE VALLIER<sup>\*</sup> & 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](http://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  
73€

*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 reconexion à soi.

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

☆ **Jour de présence : Mercredi**

☆ **Contact : 06.61.44.80.88**



## Approche Thérapeutique Globale et intégrative centrée sur la personne

**L'Etiothérapie** est une pratique thérapeutique corporelle qui permet par la prise du pouls radial de détecter les sources d'une pathologie et d'un mal être.

Le thérapeute va dialoguer avec le système neurovégétatif puis décoder les signaux de l'organisme à l'aide des points réflexes de l'oreille dans le but de permettre au patient d'identifier, d'accepter et d'intégrer les traumatismes et émotions bloquées à l'origine de ses déséquilibres.

**Le drainage lymphatique** manuel est une technique de massage decompressive, qui vise à améliorer la circulation de la lymphe, liquide essentiel à la détoxification et à l'immunité. Il est utilisé à des fins médicales (lymphoedème post cancer, oedèmes, troubles retour veineux) ou esthétiques (cellulite, rétention d'eau, peau relâchée.)

☆ **Tarifs : Drainage Lymphatique : 45 min/60€**

**Toucher Psycho-Energétique: 60 min/80€**

**Etiothérapie : 60 min/80€**

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

**Rdv du lundi au samedi à mon cabinet de Brides les Bains.**

☆ **Contact : 06.26.13.64.11**

**06-08-78-34-07 (brides-les-bains)**

**Mail : [sadikatari@gmail.com](mailto:sadikatari@gmail.com)**

**Site : [sadikatari.com](http://sadikatari.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 : 50€**

☆ **Jour de présence : Lundi**

☆ **Contact : 06.37.09.61.74**

**[kinesio.cl@gmail.com](mailto:kinesio.cl@gmail.com)**



## Pourquoi faire le choix d'un accompagnement ?

La période du post-partum est une période de grande vulnérabilité. Vous êtes en train de vivre une profonde transformation (naturelle certes) mais parfois très déstabilisante.

C'est pourquoi, l'accompagnante postnatale s'adapte à vos besoins dans le respect de vos choix, vos valeurs.

Elle apporte des réponses personnalisées, ses conseils sont adaptés à votre situation.

Elle est cette présence qui rassure et qui vous aide à prendre confiance en vos capacités de maman.

Les accompagnements Maternifée

" Préparer l'arrivée de bébé" = 3 visites à domicile avant la naissance

" Mon retour de maternité" = 8 visites à domicile

" Mes 3 premiers mois" = 16 visites à domicile

Possibilité d'accompagnement personnalisé et/ou à la demande

☆ **Tarifs :**

**45€ entretien d'1h au centre**

**60€ visite à domicile + frais de déplacement >20kms**

☆ **Jours de présence : Jeudi matin**

**Samedi après midi**

☆ **Contact :**

**06-09-14-02-17**



**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 – VENTOUSES

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 : mardi et vendredi**

☆ **Contact :**

**06.99.73.56.92**

**Mail : kobidodescimes@outlook.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 :** Lundi soir et Jeudi matin

☆ **Contact :** 06.68.62.05.64

**Mail:** [hello@zoedeveugle.com](mailto:hello@zoedeveugle.com)

**Site:** [zoedeveugle.com](http://zoedeveugle.com)



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

En tant que facilitatrice Innerdance (trance 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](mailto:annequantic@gmail.com)**



...  
**EUGRAPHIE**  
*Priscille Célestin*  
GRAPHOTHÉRAPEUTE

Spécialiste de l'écriture et de la rééducation du geste graphique, je propose un bilan graphomoteur et de la rééducation. Déceler les troubles de l'écriture pour les comprendre et y remédier, c'est mon métier.

Les difficultés d'écriture, chez l'enfant ou l'adolescent, perturbent les apprentissages et sont souvent à l'origine de l'échec scolaire.

Signes qui doivent alerter :

- Écriture illisible (ou peu lisible)
- Lettres mal formées
- Cahiers mal tenus et manquant de soin
- Mauvaise tenue de stylo
- Lenteur à l'écrit ou vitesse excessive
- Fatigue / douleurs en écrivant
- Anxiété ou réticence face à l'écrit

Les bons gestes s'apprennent grâce une méthode douce, ludique, bienveillante et surtout individualisée. L'objectif, retrouver le plaisir d'écrire !

☆ **Tarifs : me contacter**

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

☆ **Contact : 07 68 20 57 07 / [contact@eugraphie.fr](mailto:contact@eugraphie.fr)**  
**Site : [www.eugraphie.fr](http://www.eugraphie.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 journée

☆ **Contact :** 06.01.15.13.86

**Mail :** [elodie.barbado@gmail.com](mailto:elodie.barbado@gmail.com).



*helloelobrow*



*Myriam Falcoz*  
NATUROPATHE

Diplômée de l'école Naturilys, Myriam Falcoz est votre praticienne en naturopathie spécialisé dans :- l'accompagnement émotionnel ,  
- les troubles cutanées.  
-les troubles chroniques.

Elle a également suivi une formation en aromathérapie à l'école lyonnaise des plantes.

Pour compléter son parcours, Myriam Falcoz a étudié la pratique bio énergétique Nes Health, une nouvelle approche scientifique restaurant énergie et santé.

Écoute active, accompagnement par les plantes, rééquilibrage alimentaire, soins naturels et méthodes douces à l'efficacité prouvée, venez découvrir les nombreux atouts de la naturopathie.

Membre de l'association Omnes

☆ **Tarifs : 1ere consultation bilan de 1h30 : 70€**

**Le suivi d'une 1h : 55€.**

**Scan nes est à 50€ / Soin énergétique mi health est à 30€**

☆ **Jours de présence : Samedi journée**

☆ **Contact : 06.40.21.24.34**

**Mail :**

**[naturo.falcoz@gmail.com](mailto:naturo.falcoz@gmail.com)**





# Mes rendez-vous

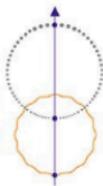
# Mes rendez-vous



# 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](http://www.espace-sante-bien-etre-lequilibre.com)



[esbe.lequilibre@gmail.com](mailto:esbe.lequilibre@gmail.com)



ESBE.Equilibre.Valmorel



esbe\_lequilibre

ne pas jeter sur la voie publique