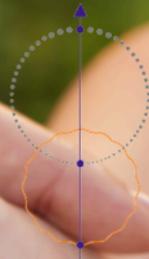


L'ÉQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être

Viviers-du-Lac



Espace Pluridisciplinaire
&
Espace Périnatalité



*Pour tous
Famille
Couple
Périnatalité
Enfant & Adolescent
Sportif
Sénior*

...

**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



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



Cécile LOPARD PSYCHOPÉDAGOGUE & COACH FAMILIAL

La psychopédagogie est un accompagnement global qui tient compte des dimensions cognitives, émotionnelles et physiques de la personne. C'est une réponse bienveillante aux difficultés liées à l'apprentissage et son contexte (scolaire, familial, professionnel...).

Elle permet de prendre conscience de ses processus d'apprentissages en proposant une démarche pour apprendre à apprendre, mémoriser, comprendre, structurer sa pensée... tout au long de sa vie.

Elle prend en compte les émotions qui ont un rôle capital dans les situations d'apprentissage, comme dans les relations socioprofessionnelles ou familiales.

Le coaching familial intervient en complément en particulier lorsque les problématiques de l'enfant ont des répercussions sur l'équilibre de la famille et du couple.

☆ Tarifs :

Enfant / Ado : 50€

Couple / Famille : 60€

☆ Jours de présence : **Mercredi**

☆ Contact : **07.63.67.42.96**

Mail : cecilelopard@gmail.com

Site : cecilelopard.wixsite.com/clp-psychopedagogue



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



Géraldine DUFOUR
Réflexologue Certifiée



La réflexologie est une méthode manuelle, douce et naturelle qui repose sur la stimulation de points réflexes situés sur les pieds, les mains et le visage. Ces points sont en lien avec l'ensemble du corps et permettent d'agir sur les tensions, les troubles fonctionnels, et d'améliorer l'équilibre global, et la détente.

Ma réflexologie s'adresse à tous. Adolescents, adultes, seniors et dès le second semestre 2025, aux bébés.

Elle est indiquée en prévention comme en accompagnement de différents troubles, en complément d'un suivi médical ou simplement pour un moment de bien-être et de détente.

Sportif amateur ou aguerri, la réflexologie vous aide à optimiser votre récupération, à prévenir les blessures et à améliorer votre performance.

Les bienfaits de la réflexologie sont multiples :

- Diminution du stress et des tensions nerveuses et musculaires
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Soutien du système immunitaire
- Accompagnement des troubles du sommeil et digestifs
- Réduction des douleurs chroniques.

La réflexologie ne se substitue pas à un diagnostic médical ni à un traitement. En cas de problème de santé, il est essentiel de consulter un professionnel de santé.

☆ **Jour de présence : Le jeudi**

☆ **Contact : 07.61.43.81.73**

Mail : reflexngo.contact@gmail.com

Site : geraldine-dufour-reflexngo.fr/



Fanny HUMBERT

*Ostéopathe
Humain et Animalier*

L'ostéopathie considère le patient dans sa globalité pour déceler les blocages qui freinent sa capacité d'autoguérison.

Elle est utile en prévention ou en curatif: mal de dos, torticolis, entorses, tendinites, maux de tête, douleur de mâchoire, problèmes digestifs, douleurs de règles, troubles du sommeil, stress, chocs émotionnels etc. Je reçois tout le monde : adultes, enfants, séniors, sportifs, nourrissons, femmes enceintes et en post partum.

Egalement ostéopathe animalière passionnée, je soigne les chiens, chats, chevaux, vaches, NAC. Les consultations se font à domicile ou en cabinet.

Je libère les tensions à l'aide de techniques douces; fasciales/tissulaires, structurelles, musculaires, viscérales, crâniennes, émotionnelles/énergétiques, je m'adapte à chaque humain ou animal. Des séances groupées humain(s) + animaux sont possibles, contactez-moi.

☆ **Tarifs :**

Adultes : 60€

Enfants moins de 10 ans: 55€

Animaux : de 30 à 50€ selon l'animal

☆ **Jours de présence : lundi au samedi**

☆ **Contact :**

06 05 13 55 93

Mail : fannyhumbertosteo@gmail.com

Site : fannyhumbert-osteo-humains-animaux.fr



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



« Parce que votre bien-être est important ! »

Je vous propose un accompagnement à la vitalité et au mieux être par la naturopathie et les soins bien-être.

Vous souhaitez être écouté, accompagné et conseillé vers un meilleur équilibre vital, par des méthodes douces et naturelles.

Vous ressentez le besoin

De vous faire aider dans les étapes de la vie : enfance, adolescence, grossesse, allaitement, pré ménopause, ménopause...

D'améliorer votre qualité de vie : stress, forme physique, poids, sommeil, gestion des émotions, concentration, mémoire...

De vous ressourcer, de retrouver votre énergie

Vous présentez des troubles fonctionnels ponctuels ou chroniques : fatigue, déprime, anxiété, gestion du poids, troubles du sommeil, gestion du stress, douleurs articulaires, problème circulatoire, troubles digestifs, migraines, problèmes de peau...

- Mes outils

Alimentation (conseils et rééquilibrage)

Phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, gemmothérapie...

Fleurs de Bach (gestion émotionnelle)

Réflexologie faciale Dien Chan (relance énergétique)

Massage et soins bien-être

☆ **Tarifs : Me contacter**

☆ **Jours de présence : lundi**

☆ **Contact : 06-28-84-63-99**

Site : accords-nature.com

Mail : lysianedidier@accords-nature.com



Sandrine FLAMMIER Médecine traditionnelle Chinoise

☆ **Tarifs : Me consulter**

☆ **Jours de présence : Vendredi**

☆ **Contact : 07 63 94 78 12**



Célia Allard
Art-thérapeute spécialisée
en danse-mouvement-thérapie



Les arts-thérapies regroupent des pratiques utilisant l'art sous toutes ses formes comme moyen d'expression et de transformation, pour accompagner des difficultés psychiques, émotionnelles, comportementales ou relationnelles.

Je pratique l'art-thérapie principalement par la médiation corporelle en combinant différentes théories en psychologie, ceci afin de pouvoir vous assurer un accompagnement personnalisé, dont les modalités sont définies ensemble et évoluent à votre rythme, tout ceci dans un cadre bienveillant. Au-delà de la danse et du mouvement, je peux également vous proposer d'autres formes artistiques (dessin, peinture, musique, écriture).

Au sein de l'Équilibre, j'accueille des enfants et parents confrontés à des difficultés relationnelles et/ou émotionnelles, avec ou sans trouble psychique (TSA, troubles de l'humeur, etc.), ainsi que des couples (avec ou sans enfant) en quête de (re)connexion. Je reste sinon disponible pour des suivis psychothérapeutiques individuels, quels que soient la problématique ou la situation que vous traversez.

☆ **Tarifs : 30€ pour la séance de rencontre (1h)**

60€ pour une séance individuelle (1h)

85€ pour une séance de couple / parent(s)-enfant (1h-1h30)

☆ **Jours de présence : Lundi & Samedi**

☆ **Contact : 06 95 88 84 04**

mail : unpasverssoi.dmt@gmail.com

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