

Peggy DANEDE

Mes services pour votre Bien-Être

Massages, multiréflexologie, énergétique chinoise et coaching



Edité le :
28/05/2019

Qui suis-je ?



Après un parcours professionnel riche d'expériences, j'ai trouvé ma voie il y a plus de 8 ans. Ce parcours m'a menée doucement sur ce chemin merveilleux qu'est l'accompagnement et le soin à la personne.

Le lien entre le coaching, les massages et la réflexologie ?

Tout est lié bien sûr ! C'est indéniable. Le corps et l'esprit sont indissociables. Mon intérêt pour la Médecine Traditionnelle Chinoise m'a d'autant plus confortée dans cette évidence. Je propose donc une prise en charge globale de l'Être. Mais vous pouvez bien sûr choisir simplement un moment pour vous.

Pour ne citer que mes principales formations :

J'ai été formée pour le massage relaxant aux huiles essentielles, le massage aux pierres chaudes, le spécial dos et le soin spécial jambes lourdes, à l'AFSCI, à Bouillargues.

J'ai été formée et me forme toujours à la multiréflexologie, à l'école de réflexologie du Sud, à Montpellier.

J'ai appris les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise et le Tui Na au CFTMC, à Vence.

Enfin, je suis diplômée (RNCP) par Serenity Coach Institut, à Marseille.

Ma formation est continue car je me documente sans cesse, je suis des stages et pour mieux vous servir, je suis moi-même suivie par des thérapeutes et coach superviseur.

Passionnément,

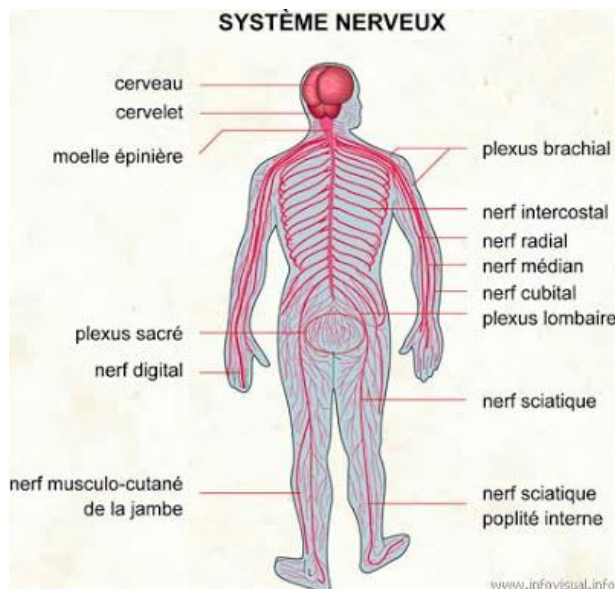
Peggy DANEDE

Qu'est-ce que la réflexologie ?

Réflexologie et Multiréflexologie Dien Chan

Terminologie :

Réflex- : "réaction involontaire à une stimulation" ; -logie : "étude de" = l'étude des réflexes.



Le système de communication entre nos milliards de cellules est très complexe. Le système nerveux est le moteur du comportement d'un être, dans son environnement. Certains chercheurs avancent que la peau serait un prolongement du cerveau, du fait de son organisation neurologique.

Ils parlent aussi de l'intestin comme deuxième cerveau. Et plus récemment, ils ont découvert que l'estomac possède son propre réseau neurologique, au même titre que le cœur.

En réalité, ce sont tous les éléments de notre anatomie qui échangent sans arrêt de l'information pour veiller chaque seconde, à maintenir notre équilibre (homéostasie).

Ainsi, lorsque je stimule un point, si petit soit-il, ou une zone réflexe, sur la surface de votre peau, j'envoie une information à votre corps à travers cet immense réseau. L'information parvient au cerveau, qui va traiter cette information immédiatement. Dans la plupart des cas, le processus naturel de guérison de votre corps sera activé pour remettre de l'ordre et soulager les douleurs.

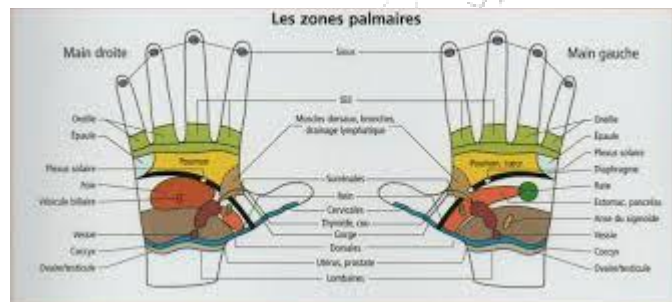
La réflexologie est un processus actif.

La réflexologie reflète le corps et les organes sur des parties du corps

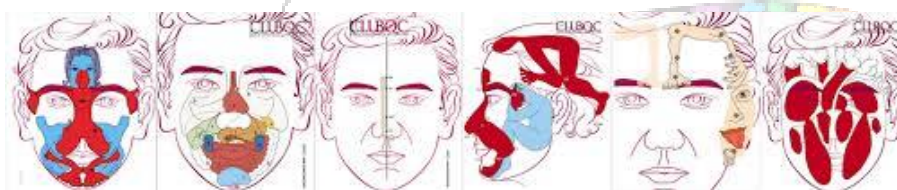
Réflexologie plantaire



Réflexologie palmaire

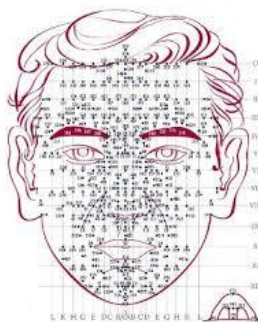


La Multiréflexologie faciale : (Dien Chan) utilise de nombreux schémas :



Il existe encore beaucoup d'autres schémas en Dien Chan.

Carte des points fixes du Dien Chan



La réflexologie est issue de l' ancestrale Médecine Chinoise.

Le Dien Chan (multiréflexologie ou réflexologie faciale) a été découvert et approfondi par le Professeur Bui Quoc Chau, acupuncteur vietnamien, il y a environ 40 ans. Sa méthode a reçu le prix "star of Asia" pour sa rapidité d'action dans le soulagement de la douleur.

Il y a trois façons de travailler en Dien Chan :

- Par la stimulation de points "vivants" sur les schémas
- Par des formules de points "fixes", comme indiqués sur la carte
- Par l'utilisation des outils yin/yang directement sur les zones à traiter

Le Dien Chan peut traiter certains déséquilibres de la santé ou renforcer les traitements médicaux.

Voici une liste (non exhaustive) des soins possibles avec les formules de points fixes ou par la stimulation des points vivants :

Agressivité (calmer et réduire), Anxiété, Crise d'anxiété, Angoisses, Déconcentration
Alopécie,
Anémie, Appétit et sommeil,
Anti-inflammatoire et désintox.
Articulations (douleurs dans le mouvement),
Asthme, bronchite, dyspnée, respiration difficile,
Irrigation du cerveau (améliorer),
Cholestérol,
Constipation,
Dépression nerveuse, Neurasthénie, fatigue nerveuse,
Diabète,
Dos, lombaires, lumbago,
Doigts (douleurs aux),
Epaules (problème aux),
Fertilité de l'homme/de la femme,
Genoux (problème aux),
Gorge (inflammation)
Graisses (réduire), perdre du poids,
Hémorroïdes,
Hypertension artérielle,
Incontinence urinaire, Mictions nocturnes fréquentes,
Insomnie,
Mémoire (pertes de),
Ménopause, bouffées de chaleur, Migraines,
La liste est encore longue....

Muscles (douleurs, inflammations),
Odontologie (dents),
Ostéoporose,
Otites,
Ovaires/testicules (tumeur),
Peau (troubles de la),
Préparation intellectuelle,
Règles abondantes, syndromes menstruels,
Reins, calculs rénaux, troubles rénaux,
Rétention de liquides et arthrose,
Revitaliser corps et organisme,
Rhinite, Sinusite,
Ronflements,
Sciatique,
Seins (raffermir),
Stimuler la circulation lymphatique,
Stress (dissiper le),
Tabagisme,
Talon (douleur),
Température (réchauffer/rafraichir),
Tendinites,
Torticolis,
Transpiration excessive,
Trouble de la prostate,
Tumeurs et nodules bénins,
Ventre (mal au), diarrhée,
Vertiges,
Vision (améliorer la) (troubles de la).

Il existe également une réflexologie abdominale, l'auriculothérapie projette l'image du fœtus sur l'oreille – et l'iridologie utilise l'iris de l'oeil pour y lire l'état de santé du patient... bref, de nombreuses thérapies utilisent ce principe de reflet du corps et des organes.

LA REFLEXOLOGIE REPARATRICE : Traitement des rides - Dien Chan Beauté

Anatomie du visage



Le visage et le cou possèdent une multitude de muscles plus ou moins sollicités à chaque instant selon les expressions que nous sommes habitués à employer, inconsciemment la plupart du temps.

Au même titre que les muscles du reste du corps, au fil du temps, se créent des tensions par endroits. On peut parler de micro-tensions. Et qui dit "tensions" par endroits, dit "vides" en d'autres endroits. Ce qui créent les rides dites "d'expression". Celles-ci se creusent avec le temps. Elles reflètent par ailleurs une partie de notre "ambiance interne".

Le principe de la réflexologie réparatrice consiste à aller "dispenser" les micro-tensions et "remplir" les vides, autour - et dans les rides. Même principe pour les cicatrices, sur de bien plus larges zones.

Et la magie du corps opère. Le résultat se voit - et se ressent immédiatement.

C'est un véritable lifting 100% naturel. Souvent spectaculaire !

Massage des organes et du corps en même temps que je travaille sur les rides



En observant les schémas ci-dessus, vous aurez tôt compris comment, en traitant les rides, les organes et le corps en profitent. Il existe encore de nombreux autres schémas.

D'autre part et de façon simplifiée : le visage est parcouru par 12 nerfs crâniens, dont certains sont reliés aux organes internes par les neurofibres du système parasympathique (système grâce auquel nous n'avons pas besoin de réfléchir pour respirer, digérer, éliminer...).

En agissant sur le visage, nous agissons sur les organes internes, mais pas seulement. Car tout est lié dans notre merveilleux corps.

- Les rides sont nettement atténuées, certaines sont effacées,
- Votre organisme est revitalisé,
- De nombreuses douleurs disparaissent,
- Vous êtes profondément relaxés,
- L'esprit, les idées et pensées sont plus clairs.

La durée des bénéfices du soin est variable, selon l'hygiène de vie, le niveau de stress et l'élasticité de la peau : notez toutefois, que le Dien Chan beauté améliore ces deux derniers points.



AVANT

APRES

Résultats après une seule séance (photo prise immédiatement après)

Et le travail continue d'agir pendant 24 heures après, ce qui donne encore plus de résultats !

TARIFS :

- Dien Chan Beauté : 70€, durée 1h environ
- Séance d'entretien du global : 35€ durée 30mn
- Forfait 1 séance complète + 5 séances d'entretien hebdomadaire : 270€

LA REFLEXOLOGIE REPARATRICE

Traitement des cicatrices

Comment ça marche ?

Le principe, comme pour le traitement des rides, consiste à "dispenser" les tensions et "remplir" les vides, autour - et dans les cicatrices.

Et la magie du corps opère. Le résultat se voit – et, surtout, se ressent immédiatement.

C'est libérateur et rééquilibrant !

La réflexologie réparatrice supprime les adhérences des cicatrices, souvent douloureuses ou gênantes. La sensibilité de la peau sur la zone et autour de la zone de la cicatrice revient dès la première séance dans la plupart des cas. On peut même souvent voir la peau fine de la cicatrice se repulper.

Au-delà des bienfaits de cette zone, le corps et l'esprit, intrinsèquement liés, retrouvent l'harmonie.

TARIFS :

Pour le traitement des cicatrices, selon leur taille et structure, il faudra prévoir parfois 1 à 3 séances. La durée d'une séance varie de 1h à 1h30.

- 1h = 60€
- 1h30 = 90€
- Forfait 3 séances d'une heure : 210€

Le traitement des cicatrices ne nécessite pas d'entretien spécial.

Le Massage relaxant aux huiles essentielles



Ce massage est basé sur la technique du massage californien. C'est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manoeuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager les tensions les plus profondes. Tout le corps est massé des pieds jusqu'au cuir chevelu. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle. Plus la personne massée s'abandonne à l'expérience, plus elle s'ouvre à ce que le massage californien qualifie de toucher du coeur.

Le Massage Ayurvédique



Le massage et les soins ayurvédiques ont une vocation curative. À l'instar des plantes, ils visent à rééquilibrer un terrain, à nourrir ou à désaturer, à ôter des tensions, à relâcher le mental.

Ce massage est basé sur l'abhyanga de l'Inde du nord, mais il n'a pas la prétention thérapeutique de l'ayurveda. Pourtant ses résultats sont surprenants. Une sensation de bien-être profonde est immédiate. Parfois, vous pourrez ressentir plusieurs jours durant après le massage, que "ça bouge" en vous. Et à coup sûr vous serez vraiment revigoré, puisqu'il est drainant.

La grande quantité d'huile chaude utilisée pour cette pratique est un véritable soin drainant.

Le massage libération



C'est le massage idéal contre le stress, l'anxiété et/ou les états dépressifs.

Partons du principe que nous existons sur les plans : mental, physique et émotionnel en même temps,

- que ce qu'il se passe dans la tête engendre un ressenti, que les ressentis envoient une information au cerveau,
- qui, à son tour déclenche une avalanche chimique dans le corps, dévastatrice en situation de stress et de malaise,
- ce qui, à force d'accumulation, va déclencher de plus en plus de signaux/actions disproportionnés à l'intérieur de l'incroyable organisme humain...

La personne en état dépressif ou d'anxiété chronique, vit un dérèglement biochimique/psychologique : en d'autres termes, c'est un cercle vicieux.

A l'origine, comme tout ce qui existe, il s'agit d'informations qui circulent entre ces 3 plans physique, mental et émotionnel.

Le massage libération vise à rétablir l'équilibre et la communication entre le système nerveux autonome et le cerveau. Il apaise le mental ET le corps dans son ensemble.

Il est particulièrement agréable à recevoir. C'est un mélange de massage du corps et du Dien Chan.

Le Massage aux galets d'argile chauds



Ce massage du corps, aux vertus profondément relaxantes et décontractantes, utilise des pierres chauffées au bain marie. L'alliance de la chaleur et des huiles essentielles vous procurera une envoûtante sensation de bien-être immédiatement.

Il est de plus un excellent détoxifiant.

La pratique des pierres chaudes dans le soin de bien-être remonte à des temps très anciens dans l'histoire. Les indiennes d'Amérique du Sud les utilisaient pour soulager leurs hommes guerriers ou chasseurs, de retour à la maison.

Le massage à 4 mains



En 1 heure de massage, vous recevrez tous les bienfaits d'un massage relaxant aux huiles essentielles, d'une réflexologie plantaire globale et d'un massage nuque, visage et cuir chevelu. Quelques manoeuvres du Tui Na sur des zones stratégiques y sont incluses pour compléter ce merveilleux massage d'un point de vue énergétique.

C'est un véritable 4 en 1 : coeur, corps, esprit, énergie.

Traitement de la cellulite - Massage du Dien Chan Beauté



Ce soin débute par une série de points de réflexologie sur le visage qui activeront les organes du corps concernés par le processus de dissolution et drainage des graisses et/ou d'eau dans les cas de rétention d'eau.

Ensuite, un massage spécifique à l'huile est appliqué sur les zones à traiter. Certains points d'acupuncture et des outils du Dien Chan renforcent l'action de dissolution et drainage.

Massage nuque, visage et cuir chevelu



Ce massage spécifique allie les bienfaits du toucher bienveillant et de l'acupressure. Le visage et le crâne sont les zones possédant le plus grand nombre de points d'acupuncture proportionnellement au reste du corps. Ainsi, en plus de la libération des tensions de ces zones, le bien-être s'étend jusqu'au plus profond de vos entrailles. Et le bien-être intérieur se voit à l'extérieur.

Il est très efficace contre les maux de tête récurrents, contre les tensions des épaules, contre le surmenage physique et intellectuel, le ressassement.

C'est un soin particulièrement positivant et certains le préfèrent à tous les autres, car il est une véritable invitation au voyage. Il clarifie le mental et peut donc vous aider, dans certains cas, à prendre une décision, lorsque cela vous semblait impossible avant.

Le Tui Na



Le Tui Na, qui est une des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise, moins connue en France, par rapport à l'acupuncture.

Tui signifie "pousser" et Na signifie "saisir": techniques et manoeuvres qui, soit dispersent les blocages énergétiques, soit ramènent l'énergie là où il y a des "vides".

D'après les idéogrammes chinois : "la main qui procure l'harmonie, en poussant, en pressant, en stimulant, en mettant en mouvement".

Notez que le Dien Chan poursuit les mêmes buts et a les mêmes fondements, avec des outils et techniques différents.

J'emploie les techniques du Tui Na pour certains cas, pendant une séance de massage relaxant le plus souvent.

Le Soin spécial jambes lourdes



Ce soin, incroyablement efficace, est idéal pour soulager vos jambes lourdes. Pour les personnes souffrant de mauvaise circulation, ou ayant un travail en station debout prolongée, ce soin vous envahira d'une sensation de fraîcheur et de légèreté immédiates et durables. Les pieds et jambes sont massés jusqu'au-dessus du genou, avec un mélange aux ingrédients sélectionnées pour leurs vertus.

En raison de la composition de ce mélange, puissante en huiles essentielles, il est interdit aux femmes enceintes. Toutefois, j'ai bien d'autres tours dans mon sac pour soulager les futures mamans des désagréments de la grossesse!

Réflexologie plantaire



Nos pieds comportent environ 7200 terminaisons nerveuses ! C'est dire si le massage du pieds s'avère efficace pour détendre tout le corps ! D'où, aussi, l'expression "quel pied !" (Entre de nombreuses autres expressions en rapport avec nos petons).

La réflexologie plantaire douce Sud-africaine est un soin particulièrement doux et profond, qui va équilibrer le corps dans sa globalité. Les systèmes nerveux, lymphatiques, digestif, urinaire et endocrinien s'en trouvent équilibrés et stimulés.

Le Spécial dos



C'est dans le dos que l'on accumule le maximum de tensions. Le caractère tonique de ce massage ne retire rien à sa vertu relaxante !

Les bienfaits des massages, quelques explications biologiques

Un réseau de micro-filaments et de microtubules forment un véritable squelette intracellulaire qui va de la surface de la cellule vers la profondeur du noyau ; le cytosquelette. Ce dernier est connecté au tissu conjonctif extracellulaire. Les réactions biochimiques du corps sont guidées par cette structure intracellulaire. Depuis la peau jusqu'à l'A.D.N. un réseau de fibres, tubules et filaments forme un continuum, une « matrice vivante ».

Le cytosquelette propage l'information par le transport des enzymes et hormones. Il est « réseauté » avec tous les organes du corps via le tissu conjonctif. Il est le tissu conjonctif de la cellule. Il possède une influence de première instance sur les processus réparateur de l'organisme. On le considère comme un réseau de communication électronique à grande vitesse reliant les différentes structures de l'organisme ensemble.

Les massothérapeutes ou praticiens en massages de bien-être, travaillent avec les tissus conjonctifs, considérés comme l'infrastructure du corps, présent dès la surface jusqu'en profondeur. Plus leur intention et leur présence seront de qualité, plus les massages seront efficaces et réparateurs. Car au-delà de l'information véhiculée physiquement par le toucher, les cellules réagissent également à l'émotion ressentie face à un facteur de l'environnement, tel que la main et la qualité de présence du praticien. Notre contact est décodé et analysé par les cellules du client et une information est transmise au cerveau : la fuite ou la détente. Plus de contraction ou le lâcher prise.



Il ne faudra cependant pas confondre la kinésithérapie et les massages de bien-être, car les cursus de formation et techniques sont différents.

TARIFS SOINS ET MASSAGES :

30mn : 30€, 1h : 60€, 1h15 : 70€, 1h30 : 90€

Le coaching

Qu'est-ce que c'est ?



Il existe le coaching de développement, le coaching de résolution et le coaching de stratégie.

La psychologie travaille sur le passé. Le coaching travaille sur le potentiel de l'individu ou de l'entreprise.

Soyons clairs, le potentiel d'une personne se situe dans son inconscient principalement. Le coaching individuel vise à lui faire prendre conscience de ses freins, ses peurs, ses croyances erronées ou ses blocages - et à mettre en action certains leviers pour découvrir et exploiter son potentiel, jusque-là ignoré.

Le coaching c'est l'art d'accompagner une personne ou une entreprise vers le/les changement(s) auquel(s) il aspire : sortir des schémas négatifs, résoudre ses conflits relationnels, atteindre ses objectifs, ses challenges ou ses projets, qu'ils soient personnels ou professionnels.

Le meilleur outil du coaching : l'expérience (l'action)

C'est par l'**apprentissage, l'expérience et la répétition** que nous sommes ce que nous sommes. C'est par l'apprentissage, l'expérience et la répétition que nous pouvons instaurer des changements fiables et durables.

Le coaching c'est vous accompagner en ce sens.

On parle beaucoup de développement personnel, ou life-coaching, en ce qui concerne le domaine individuel.

Il existe aussi le coaching à thème (sportif, amincissement, relooking, coaching de la voix, etc.).

Les 5 grands domaines de vie, qu'il est utile d'équilibrer pour votre épanouissement :

Le couple, l'épanouissement personnel, l'activité professionnelle, la famille et le social.

Comment se déroule une séance ?

Première séance : présentations et définir le plus précisément possible votre objectif afin de vous proposer un plan de travail, la durée de ce coaching et le nombre de séances, si toutefois mes compétences sont en adéquation avec votre objectif.

Vous repartirez dès lors - et comme à chaque séance - avec une "mission" que vous aurez vous-même définie en fonction de votre objectif, et/ou des exercices relatifs à votre travail, pour votre développement personnel.

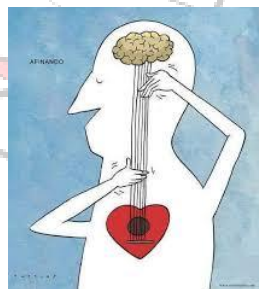
A chaque séance suivante nous faisons un point sur le travail précédent. Si vous rencontrez des difficultés, nous travaillons dessus, puis, si vous êtes prêt(e), nous avançons vers l'étape suivante.

Je mets gratuitement à votre disposition de nombreux outils d'introspection et apprentissages sur mon site www.connexion-zen.com.

J'utilise de nombreux outils d'introspection et d'apprentissage. Les soins corporels sont aussi d'excellents outils pour la connaissance de soi et la confiance en soi. Je pars toujours du principe que l'on ne peut dissocier le corps et l'esprit.

Le coaching c'est d'abord l'art de poser les bonnes questions, car les réponses vous ouvrent les portes d'une perception différente des choses qui vous préoccupent.

Vous apprendrez à utiliser la phénoménale plasticité de votre cerveau.



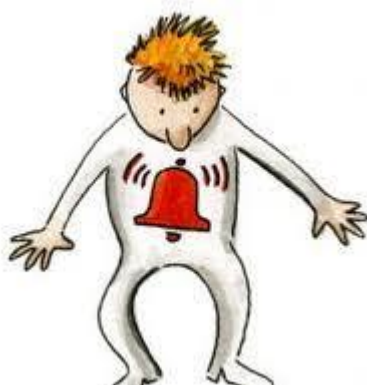
TARIFS :

- Première séance gratuite : 1 heure environ
- Séance individuelle (possible par téléphone ou WhatsApp) :

1 heure à 1h30 : 60€ (variable selon votre budget)

Je recommande maximum une semaine entre les 4 ou 5 premières séances, afin de maintenir une bonne dynamique et d'instaurer rapidement de nouvelles habitudes dans votre vie.

Autres techniques et outils pour votre Bien-Être



- **Comprendre et écouter les messages de votre corps**, selon mon savoir, mon intuition et mon expérience globale de l'être humain et ses souffrances. Huit ans d'études et d'expérience.

- **EFT** : technique de libération des émotions pour les traumatismes, blocages et phobies : cette technique nécessite seulement quelques minutes. Je la propose **gratuitement** lors de vos séances.

- **Les Fleurs de Bach** : au total 39 élixirs de fleurs, ayant chacun des vertus réparatrices dans le traitement des blocages émotionnels et comportements négatifs : je vous aide, lors de vos séances de massage ou coaching, à définir vos besoins et vous vous procurez les élixirs en parapharmacie.

- **Les 14 parfums de soins Altéréah** : ce sont de savants mélanges d'huiles essentielles aux propriétés subtiles, correspondant chacun à une situation particulière de votre vie. Lors des séances de massages, j'utilise, si vous le souhaitez, ces parfums de soins. Vous effectuez auparavant un tirage de cartes qui correspond à votre besoin du moment : **offert**.

- **Le souffle** : technique de respiration pour l'évacuation de tensions internes, dans le but de soulager le corps, libérer et clarifier l'esprit, augmenter votre niveau de conscience dans un domaine personnel défini auparavant : cette technique nécessite environ 1 heure : **60€**

- **Conseils-alimentation selon la médecine traditionnelle chinoise** : de nombreux déséquilibres physiques ou psychologiques peuvent être améliorés par certains aliments ou en les évitant... **conseils gratuits** lors de vos séances.

- **Votre Ki des 9 étoiles** : la symétrie des plans physique/esprit/âme selon votre date de naissance, basé sur l' ancestrale étude de notre univers par les chinois, puis les japonais. Un extraordinaire outil de connaissance et de compréhension de soi. Envoi par mail au format PDF : **40€ environ 50 pages**.

SOMMAIRE

| | |
|---|-------|
| Qui suis-je ? | 1 |
| La réflexologie | |
| Qu'est-ce que la réflexologie, multiréflexologie | 2 à 4 |
| La réflexologie réparatrice, traitement des rides | 5/6 |
| La réflexologie réparatrice, traitement des cicatrices | 7 |
| Les massages | |
| Massage relaxant aux huiles essentielles | 8 |
| Massage ayurvédique | 8 |
| Massage Libération | 9 |
| Massage aux galets d'argile chauds | 10 |
| Massage à 4 mains | 10 |
| Traitement de la cellulite | 10 |
| Massage nuque, visage et cuir chevelu | 11 |
| Tui Na | 11 |
| Soin spécial jambes lourdes | 12 |
| Réflexologie plantaire | 12 |
| Massage spécial dos | 12 |
| Les bienfaits des massage, explications biologiques | 13 |
| Tarifs soins et massages | 13 |
| Le coaching | 14/15 |
| Autres techniques et outils pour votre bien-être | 16 |