

## Massage énergétique aux pierres et huiles essentielles

Ce massage se pratique de la tête aux pieds avec un macérat de plantes additionné d'huiles essentielles. De plus, des pierres de soin minutieusement sélectionnées ont été trempées dans ces huiles et ensuite dynamisées plusieurs jours afin d'y absorber l'énergie du soleil et de la lune. Les résultats obtenus sont saisissants car ces huiles, de confection personnelle, redonnent ensuite toute leurs énergies lors du massage. À vous de choisir l'huile qui vous convient le mieux en fonction de votre humeur, de votre ressenti ou encore de votre état: sérénité, anti-stress, plaisir de vivre, désintoxication, protection et spiritualité.

**Durée : 1h45 - Prix : Fr. 120.-**

## Massage réflexologie amérindienne ou points mexicains

La réflexologie amérindienne est une technique de soin qui contribue au bien-être et au bonheur de tous. C'est un massage statique de 9 zones précises consécutives sur lesquelles je vais transmettre l'énergie et ré-équilibrer le fonctionnement énergétique polaire du patient. Ce dernier, en état de relation souvent très profonde, vient à voyager en lui-même de façon très productive pour la résolution de ses tensions intérieures. Très simple et sans effets secondaires, ce massage peut être pratiqué sur toute personne, du bébé aux aînés. Ce traitement se reçoit habillé (idéal pour les timides) et ne nécessite pas de «raconter sa vie».

**Durée : 1h15 - Prix : Fr. 70.-**

## Massage de la femme enceinte

La femme enceinte est dans un état d'esprit différent des autres jours. C'est pourquoi ce massage lui est destiné. Non seulement la future maman est le centre de toutes les attentions, mais le bébé également. Ce dernier sentira, avant même sa naissance, que l'on prend déjà soin de lui et qu'il est attendu et bienvenu.

Ce massage est une communion entre la maman et le futur bébé.

**Durée : 1h15 - Prix : Fr. 90.-**

## Reiki Usui

Le Reiki est une technique de soin naturel d'approche purement énergétique et d'inspiration spirituelle. Le soin est prodigué par imposition des mains sur la personne habillée. Il a pour but d'améliorer la qualité de vie du patient. Par le biais du Reiki, l'énergie qui est donnée par le praticien va avoir un impact sur les plans physique, psychique et émotionnel. Le Reiki détend, relaxe, fortifie le corps et l'esprit, favorise l'auto-guérison, soulage les douleurs chroniques, renforce le système immunitaire, dissout les blocages et équilibre les chakras.

**Durée : 1h15 - Prix : Fr. 70.-**

## Fleurs de Bach

Il existe 38 essences de base de plantes et fleurs sauvages créées par le docteur Edward Bach, chacune correspondant à un portrait psychologique. Les Fleurs de Bach nous aident à prendre le contrôle de nos émotions négatives, superficielles et profondes telles que le stress, le trac, l'appréhension, les contrariétés, etc. Elles agissent à dose infinitésimalee sur notre psychismes émotionnel pour ré-équilibrer nos émotions et non les supprimer.

**Durée : 1h00 - Prix : Fr. 60.-**

**Durée : 0h30 - Prix : Fr. 40.-**



CENTRE VALORINE

severine@berthoud.info  
www.valorine.ch - www.berthoud.info  
Rue de Venise 3C - 1870 Monthey  
**+41 79 350 35 45**



*Et si votre bien-être  
était un moment  
pour vous ?*

**Séverine Granger Berthoud**

Reiki - Massages -  
Fleurs de Bach - Aromathérapie  
Produits naturels

## Massage aux pierres chaudes

Ce massage est fait avec des pierres volcaniques, venant du plus profond de la terre et polies par les caresses de la mer. Elles ont gardé la mémoire du feu et l'énergie de mère terre. Chauffées à une température idéale, ces pierres vont être posées sur votre dos, et éventuellement sur d'autres parties du corps, comme la nuque ou les épaules. Ce massage aux pierres chaudes:

- réduit le stress et les tensions
- apporte relaxation en profondeur
- favorise la circulation sanguine et lymphatique
- aide à l'élimination des toxines
- facilite le sommeil
- adoucit et assouplit la peau
- soulage les contractures musculaires et diverses autres douleurs.

Avec ce massage, vous êtes invitée à découvrir des sensations incroyables et à un lâcher-prise. La chaleur des pierres vous amène dans un état serein et rassurant, dans lequel vous êtes totalement en confiance et décontracté. Les effets de ce massage peuvent durer plusieurs jours.

**Durée : 1h45 - Prix : Fr. 130.-**



## Massage Lemniscat

Ce massage est pratiqué sur tous le corps en mouvements rythmés (en 8, signe de l'infini). Il agit en résonance sur tout le corps subtil et à l'intérieur de l'être car les mouvements de nos liquides internes ainsi que nos respirations subtiles et pulmonaires se font en 8. C'est en respectant cette règle naturelle que le massage relie l'être intérieur à l'infini et favorise la libre circulation de l'énergie vitale. Ce massage ressemble à un massage Ayurvédique car on va utiliser des huiles végétales chauffées et des huiles essentielles qui vont apporter une détente profonde et un sentiment d'harmonie va s'en faire ressentir.

**Durée : 1h15 - Prix : Fr. 90.-**

## Massage PIJAT

Ce massage était réservé autrefois aux seigneurs indonésiens afin de leur faciliter une prise de décision importante.

«Pijet» signifie massage en indonésien, c'est un massage traditionnel qui vise au relâchement complet de l'être, tant physique, psychique que spirituel. Une véritable merveille de 2h15 qui commence par un bain de pieds et qui finit par un massage du cuir chevelu et des mains. Entre les deux, votre corps est chouchouté dans sa totalité.

Le massage Pijat est aussi conseillé pour:

- combattre les douleurs ostéo-articulaires et neuro-musculaires
- prévenir et apaiser les courbatures en général (après un effort physique)
- dénouer les tensions et les noeuds
- relaxer en profondeur le flux énergétique
- harmoniser la pression sanguine
- régulariser le pouls, la température du corps et la fréquence respiratoire
- combattre les douleurs dorsales, les tensions au niveau du trapèze, ainsi que le stress et les migraines
- améliorer le tonus cutané et diminuer la cellulite.

**Durée : 2h15 - Prix : Fr. 120.-**

## Massage Foot Thaï

Le massage thaïlandais des pieds est une technique de relaxation très originale. Il s'effectue avec une crème à base d'huiles essentielles. On pratique ce massage avec les doigts, les pouces, les mains, les poignets et avec un bâtonnet en bois. Le massage des pieds et des jambes (jusqu'au dessus du genou) allie massage et simulation des points de réflexologie pour équilibrer en particulier l'élément AIR. Le massage Foot Thaï équilibre tout le métabolisme ainsi que le système nerveux. Tous les organes sont simulés par le biais du travail sur les points réflexologiques. Il prévient et soulage de nombreux maux tels que migraine, tension, constipation, sinusite, asthme. Il améliore considérablement la circulation sanguine et lymphatique, il draine notamment les toxines et soulage les jambes lourdes.

**Durée : 1h - Prix : Fr. 70.-**

## Massage Abhyanga

C'est un massage qui fait partie intégrante de la médecine indienne Ayurvédique. Il est complet car on masse le corps dans sa totalité avec de l'huile chaude. A la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, il est idéal pour équilibrer les Tridosha, c'est-à-dire les 3 principes (dosha) présents dans toute forme de vie. Il traite les douleurs physiques afin:

- de stimuler la circulation sanguine, artérielle et lymphatique
  - de calmer le système nerveux
  - d'améliorer le système de digestion et ainsi favoriser l'élimination
  - d'améliorer la souplesse et la résistance physique.
- Quant aux bienfaits psychologiques et spirituels, ce massage Abhyanga permet:
- d'améliorer l'harmonie intellectuelle et la concentration
  - d'avoir une meilleure gestion du stress et des émotions
  - d'accroître l'énergie des chakras
  - d'apporter un bien-être profond
  - de s'ouvrir à la méditation.

**Durée : 1h30- Prix : Fr. 90.-**



## Massage Breuss

Le massage Breuss est un massage énergétique de la colonne vertébrale. C'est une action douce sur cette partie du corps avec de l'huile de Millepertuis confectionnée par mes soins, additionnée d'huiles essentielles anti-inflammatoires. Il s'agit d'un massage à action profonde qui va avoir une répercussion sur la qualité du sommeil, la digestion et le système cardio-vasculaire mais aussi sur le psychique et l'émotionnel qui vont être ré-équilibrés.

**Durée : 1h15 - Prix : Fr. 90.-**