



Les mains sur le coeur

Des massages bien-être et des ateliers collectifs pensés pour les personnes âgées en EHPAD et en résidence — en complément des soins, en lien avec les équipes.

Praticienne certifiée en massage bien-être, je propose une approche douce, respectueuse et adaptée à chaque résident.

Le toucher bienveillant, un soin à part entière

Les bienfaits de cette approche non médicamenteuse

- Diminution des douleurs et tensions
- Amélioration de la mobilité et de la circulation
- Réduction du stress et de l'anxiété



- Maintien de la conscience corporelle
- Apaisement émotionnel durable
- Lien, communication et sentiment de sécurité

Les prestations

Massage Individuel

Mains, bras, pieds ou tête — en position assise ou allongée. 20 ou 30 min par résident. À partir de 60 € / heure
· devis sur demande

Atelier Collectif

Auto-massage des mains en groupe, en position assise.
Jusqu'à 10 participants, 1 heure.
Tarif sur devis ·

🎵 Chaque atelier est accompagné d'instruments sonores doux — carillons, tambour océan, kalimba, bâton de pluie — pour une détente profonde et une expérience sensorielle complète.

Contactez-moi pour recevoir un devis personnalisé :

Anna Le Blaye, les mains sur le coeur,
Talensac, à l'Ouest de Rennes
lesmainssurlecoeur.fr

contact@lesmainssurlecoeur.fr

06 84 43 96 66

