

Les mains sur le coeur



Praticienne certifiée en massage bien-être, j'interviens dans vos locaux — résidences autonomie, accueils de jour, structures d'aide aux aidants — pour offrir ce que le quotidien du soin laisse rarement la place d'avoir : un moment rien que pour soi.

Pour les aidants, un espace de répit et de relâchement. Pour les personnes accompagnées, un temps de douceur et de contact humain.

Automassage collectif, massage sur chaise ou massage corps complet : je construis chaque intervention avec vous, selon votre contexte et vos contraintes.

Le toucher comme geste de reconnaissance

- Apaisement, plaisir sensoriel et lien humain pour les aidés
- Relâchement des tensions physiques et émotionnelles
- Valorisation de votre structure dans sa démarche en faveur des Interventions non médicamenteuses (INM)
- Soutien à la santé mentale et au bien-être émotionnel
- Amélioration de la qualité de vie au quotidien
- Sentiment d'être reconnu-e et pris-e en soin à son tour

Les prestations



COURS COLLECTIFS
Des cours pour 15 personnes maximum : automassage, ateliers massage parent-enfant



MASSAGES HABILÉS
Shiatsu assis (15 minutes par personne, 6 personnes maximum), massage japonais des mains (15 minutes par personne, minimum 6 personnes), réflexologie plantaire (30 minutes, 2 personnes maximum)



MASSAGES CORPS
Massage corps en individuel : californien et ayurvédique (30 ou 60 minutes chaque massage)

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