



CARE

WELLNESS ROOM
MENU

Nous pensons que le bien-être vient de responsabiliser et respecter le corps.

Grâce à la connaissance de l'anatomie et de la physiologie du corps humain de nos thérapeutes bien formés, nous avons sélectionné des traitements et des ateliers allant des séances d'auto-éveil aux traitements physiques et de mobilité.

Des thérapies de guérison spécifiques pour vous déconnecter de l'ordinaire, vous détendre de votre vie bien remplie et acquérir un sentiment de renouvellement en redémarrant l'harmonie de votre corps.

SOINS

GYNÉCOLOGIE HOLISTIQUE

1^h30 • 90€

Approfondir sa relation au corps en étudiant son anatomie, et sa physiologie féminine. À travers des notions théoriques et un travail corporel, mouvements et étirements en conscience, respirations ciblées, auto-massages, le soutien des plantes, des conseils d'équilibre de vie, des gestes et routines à se proposer, et l'étude de ses symboliques émotionnelles, on va intégrer la compréhension du fonctionnement de son corps, ses potentiels déséquilibres, et comment les prévenir ou les rétablir.

C'est un procédé d'engagement personnel et d'autonomie s'effectuant sur plusieurs séances.

Cet accompagnement ne remplace pas un suivi médical en cas de nécessité de diagnostic. Il a pour vocation d'épauler la femme qui souhaite appréhender d'un point de vue holistique, et intégral, les problématiques qui sont les siennes, et trouver son propre curseur dans l'écoute de soi et l'exploration de sa santé féminine.

COLON IRRIGATION

1^h • 120€

L'irrigation du colon est une méthode ancestrale de nettoyage de colon (gros intestin) afin de purifier le corps et améliorer la dynamique intestinale, immunitaire, émotionnelle et énergétique.

L'irrigation du colon est un soin doux au moyen d'apports d'eau tempérée, filtrée, à très faible débit et successifs (moins de 10 secondes) introduite par voie rectale.

Ce soin respecte la physiologie du colon et contribue à un bon équilibre de la flore intestinale en réduisant les phases de constipations, des ballonnements, des inflammations de la muqueuse et des organes voisins.

SOIN POST PARTUM

2^h • 140€

Un espace intime dédié au post-partum, vous est proposé pour vous permettre de vous déposer, exprimer votre histoire, vos sentis et vos émotions physique et psychique.

Ce soin est un moment de reliance entre les parents et l'arrivée de votre nouveau-né. Il allie les bienfaits de l'ostéopathie et ceux du serrage du corps inspiré par le soin Rebozo.

À la suite d'un grand échange, un soin ostéopathique est prodigué au nouveau-né avec la présence des deux parents, suivi d'un soin ostéopathique pour la mère et enfin, avec la participation du compagnon, de la compagne ou une personne de l'entourage, procéder au serrage de différentes parties du corps de la mère.

Le moment du serrage est un moment suspendu entre l'ici et l'ailleurs.

Aussi, de nombreux conseils vous seront transmis sur l'allaitement, le massage bébé et pleins d'autres précieux conseils.

OSTÉOPATHIE

1^h • 80€

L'ostéopathie considère qu'un corps est une globalité et qu'un trouble emmagasiné (trouble métabolique ou traumatisme physique, émotionnel...), déséquilibre les tissus, les cellules et l'énergie du corps. Ce déséquilibre réduit la communication entre les différentes structures, elles se replient comme pour se protéger et cela crée une tension.

L'ostéopathe va donc procéder à des tests et à une écoute du corps pour remonter à l'origine du déséquilibre, relancer la circulation énergétique, permettre la communication entre les structures de reprendre tout en accompagnant le patient à se libérer de ses tensions.

SOIN REBOZO

4^H • 400€

Le Rebozo est un Soins Rituel hors du temps à 4 mains d'une durée d'environ 4h. C'est un rite ancestral, traditionnel et initiatique qui vise à honorer la personne qui le reçoit tel un précieux trésor. Il est un moyen de relaxation, d'enracinement, de recentrage mais surtout de passage ayant pour but la fermeture de l'ancien et l'ouverture vers le nouveau. C'est une communion avec soi et entre femmes.

La manière dont il s'articule chez HOY mêle la tradition à la sagesse élémentale avec la présence des 5 éléments (Air, Terre, Eau, Feu, Ether).

Le soin débute à la prise de rendez-vous avec la dépose de l'intention. Un échange est programmé entre la femme recevant le soin et les deux praticiennes en amont pour ouvrir l'espace énergétique de soutien de cette dernière.

Qui peut recevoir ce soin ?

Les personnes souhaitant accueillir un nouveau cycle (post-partum; déménagement; nouvel emploi; nouvel engagement; nouvelle voie; changement ou transformation importante; deuil; etc...). Les femmes menstruées ou non, avec ou sans utérus, ou étant ménopausées. Les personnes transgenres ou s'identifiant au genre féminin. Les jeunes filles pourront le recevoir après leurs premières menstruations. Les femmes enceintes ne pourront pas le recevoir.

ATELIERS

MASSAGE BÉBÉ

3^SSESSIONS / 1^H/EACH • 200€

L'atelier Massage bébé est un moyen de communication et la meilleure façon de faciliter, favoriser et créer naturellement le lien d'attachement qui consiste à encourager l'interaction parents-bébé. L'atelier massage bébé met à disposition des parents, des outils simples pour partager un moment de détente voire un moment ritualisé avec des techniques pour soulager bébé à tout moment et permettre à bébé de s'approprier son corps.

Il est un moment de complicité, d'éveil et de découverte !

YIN YOGA

RELAXATION PROFONDE

1^H15 • 80€

Le Yin est un type de yoga dans lequel on vient tenir quelques minutes chaque posture pour atteindre et relâcher les tissus profonds du corps (fascias, ligaments, tendons, tissus conjonctifs, articulations).

En installant un silence intérieur grâce à l'assistance de bolsters et de blocs pour s'ajuster, ressentir les bienfaits de l'étirement et se déposer complètement et profiter de la simple gravité, on va également venir travailler sur les méridiens du corps et les tensions qui les entourent.

Avec ce temps qui vous est proposé comme une séance de physiothérapie, vous pourrez découvrir en séance privée cette pratique de mobilité qui contrebalance un mode de vie urbain, axé sur le faire, pour se laisser tout simplement être.



MASSAGE POUR ENFANTS ÂGÉS DE 4 À 12 ANS

1^H • 50€

L'atelier massage enfant de 4 à 12 ans se compose de mouvements simples et ludiques où les enfants se massent, sur leurs vêtements, à tour de rôle. Les bénéfices observés sont nombreux, l'atelier massage enfant exerce un effet calmant, réduit l'agressivité, améliore la concentration, favorise l'empathie, amène un meilleur fonctionnement des systèmes du corps entre autre le système nerveux.

Durant cet atelier, les enfants apprennent le respect, la tolérance et la notion de partage.