

## Massages Bien-être

- *Sur table à l'huile*  
*(huiles florales jurassiennes)*
- *Massages Assis*  
*sur vêtement sur chaise ergonomique*
- *Massages Intuitif*  
*sur vêtement*

*Tarifs: voir site internet*



## Initiation Massage bien-être

*Groupes 2 à 6 personnes*

*Donner et Recevoir.*

*Développer ses ressentis, sa gestuelle, sa posture, son ancrage, sa présence.*

*Dates: voir Agenda, ou sur demande*



Transmission en Plantes Médicinales et Massages s'accordent pour des expériences au naturel

### Ma Mission

*Les plantes et l'exploration corporelle m'accompagnent tous les jours et me sont essentielles.*

*Je propose par l'ancrage dans le corps et dans l'instant présent et par une re-connexion vitale et profonde avec la Nature, un accompagnement pour :*

- *gagner en autonomie, refaire place à notre sagesse intérieure et préserver sa santé*
- *se reconnecter à notre part authentique et sauvage*
- *retrouver bien-être et équilibre en puisant à la source du savoir du corps*

## Plantes Sauvages

- *Sorties découverte*  
*Plantes Médicinales, Comestibles et Toxiques*
- *Ateliers thématiques*  
*Cueillettes, Macérats, Baumes, Pestos, Infusions: faire ses mélanges, Ail des Ours et Plantes toxiques, Limonades, Herbière, ...*  
*Chacun.e repart avec son trésor fait avec Dame Nature*

- *Stages 2 à 3 jours*  
*Reconnaître, cueillir, préparer, utiliser les médicinales, les comestibles.*  
*Découvertes, Apprentissages, Convivialité*  
*Dans le JURA*



*Faire avec les plantes sauvages locales que l'on peut cueillir soi-même.*  
*Apprendre à les reconnaître et à les utiliser.*  
*Gagner en autonomie.*  
*Prendre soin de sa santé.*