




J'EXTRAIS  
LE MEILLEUR  
DE LA NATURE  
POUR MA VITALITÉ

## Soins à la carte



Des professionnels de santé naturelle, choisis par Oh! mon Jus, vous proposent une gamme complète de soins qui durent environ 1 heure (sur réservation). Prix de 50€/heure

## DETENTE

### 1. Confort du corps, massage Relaxant

-> Permet de détendre le système nerveux et de délier les tensions dans le corps et dans la tête. La vitalité est relancée, un bien-être physique et mental se fait ressentir tout de suite après une séance.

### 2. Hatha yoga + massage ciblé

(jambes ou dos ou nuque/cuir chevelu/visage)

-> Permet d'oxygéner en profondeur les cellules du corps et d'accéder à un lâcher prise total.

### 3. Massage ciblé

-> permet de délier les tensions physiques et mentales.

(jambes ou dos ou nuque/cuir chevelu/visage)

35€ la séance de 30 mn

-Pack de 3 soins d'1h : 120€

-Pack de 3 soins de 30 mn : 75€

# FLUX D'ÉNERGIE VITALE

## 4. Bilan énergétique chinois

La séance est consacrée à un bilan général selon la philosophie chinoise, pouvant être complétée par un soin adéquat. Vous y recevrez des conseils individualisés pour compléter votre démarche de mieux-être.

## 5. Zen-Stretching®

Les bénéfices du stretching sont bien connus : étirer les muscles, dénouer les contractions, drainer les toxines, rendre agile et élastique le corps... se sentir bien !

Le travail proposé par le Zen-Stretching® va plus loin et permet d'évaluer individuellement son état de vitalité pour permettre un rééquilibrage énergétique : accroître sa vitalité, se libérer de la fatigue et des raideurs corporelles, prendre vraiment soin de soi !

## 6. Réflexologie plantaire



A chaque zone réflexe du pied correspond une partie du corps. Le praticien stimule certains points manuellement. Les zones de tensions et les dysfonctionnements de l'organisme sont ainsi localisées. Il est alors possible de les éliminer, de favoriser les conditions d'une détente en profondeur, de relancer l'énergie vitale et aussi d'accompagner le processus de la cure détox.

## 7. Shiatsu du visage

Ce «shiatsu», concentré sur le haut du corps, efface les tensions et permet au visage de retrouver éclat et lumière. Le shiatsu du visage amène une relaxation profonde. De plus, il calme le système nerveux, stimule le système lymphatique, détend les muscles de la mâchoire, de la nuque et des épaules, et a un effet tonifiant sur la peau.

Le travail est particulièrement indiqué pour détendre la personne émotionnellement et lisser les traits du visage. Il a un effet d'élimination de toxines, et stimule la lymphe et la microcirculation. Le shiatsu du visage détend et stimule non seulement le visage mais, par le biais des zones réflexes et méridiens, améliore la circulation énergétique dans tout le corps.

## 8. Drainage naturopathique de la lymphe

Les mouvements adaptés de ce drainage permettent une épuration humorale dont les effets sont multiples : amincissement, diminution de la cellulite et allègement des jambes lourdes.

# RESPIRATION

## 9. Cours particulier de hatha yoga

->Permet d'oxygéner en profondeur les cellules du corps, d'apaiser le mental et de faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps.

50€ la séance d'1h.

## 10. La Sophrologie

La Sophrologie c'est un moyen de se sentir bien pour vivre mieux le quotidien et l'exceptionnel. La pratique régulière de la sophrologie permet de : renouer avec une respiration consciente, de relâcher les tensions physiques et psychiques inutiles, d'apprendre à contacter nos propres ressources internes pour mieux gérer le stress, et de se recharger en énergie positive grâce à l'imagerie mentale. Les séances de sophrologie procurent une sensation d'espace et de calme intérieurs, ainsi qu'un sentiment de bien-être.

## 11. Consultation en EFT

On pourrait dire que la Technique de Libération Émotionnelle (ou en anglais : Emotional Freedom Technic) est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives.

Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que : tristesse, peur, phobie, colère, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, etc. Elle peut également aider à résoudre les problèmes physiques : douleurs, maigreur, obésité, mauvaise image de soi, etc. ou à vous défaire de certaines manies : tabagisme, envies compulsives, se laver les mains souvent, bégaiement, etc.

Vous conservez la mémoire de l'événement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotionnelle qui l'accompagnait. C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations.

## 12. Méditation consciente et présente



Elle consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à analyser les sensations ressenties. On peut s'y adonner en marchant, en courant, en se brossant les dents, avant d'aller dormir, etc. Nous proposons ici une véritable initiation avec ou sans musique, afin de chercher le profond repos intérieur.

# CONSULTATIONS

## 13. Physioscan

50 € pour deux séances (une le samedi après-midi et une autre jeudi soir)

La séance au Physioscan est basée sur un système de lecture -un **scan énergétique**- des informations vibratoires émises par le corps humain. Par cette lecture, le physioscan met en évidence des troubles divers touchant les organes, tissus, cellules ... et structures biochimiques de l'organisme qui sont à la base des symptômes physiques de dysfonctionnement.

### **Le Physioscan permet de réinformer, de réénergétiser et de ré-équilibrer**

Le physioscan corrige les perturbations par information ondulatoire bio-résonance. Il permet de rétablir une interaction harmonieuse entre les différents systèmes de l'organisme pour ACTIVER le bon fonctionnement des organes : amélioration de la VITALITE, réduction de la fatigue, et à titre préventif permet d'éviter de laisser s'installer des situations de déséquilibre.

Il sera proposé pour des situations de troubles **aigus** ou **chroniques** :

- sur le système digestif,
- sur les troubles du sommeil, de la mémoire, de pertes d'équilibre, de l'humeur -la colère, l'hyper sensibilité, l'irritabilité...
- sur le système immunitaire -fatigue, asthénie...
- sur le système ostéo-articulaire -tendinite, arthrose, entorses, déchirure,
- sur le système respiratoire -bronchite, sinusite, asthme

## 14. Consultation Oligoscan

L'Oligoscan fait un bilan des minéraux, oligo-éléments et métaux lourds de votre organisme. Le dépistage des déséquilibres physiologiques vous permet de suivre votre santé et votre bien-être oligo-minéral. Les minéraux et anti-oxydants sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. L'accumulation des métaux lourds peut entraîner des risques pour la santé.

## 15. Consultation en naturopathie et iridologie

Cet entretien vous permet de faire un bilan de vitalité. Il vous sera conseillé un ensemble de techniques naturelles en fonction de vos besoins : gestion du stress, conseils alimentaires, utilisation des plantes et des huiles essentielles, exercices physiques et respiratoires. Vous repartirez du centre avec un programme complet et sur mesure afin de garder le bon cap.

## Thalasso Atalante de Sainte Marie de Ré (500 mètres de la maison) Après-midi SPA 45€/personne pour toute l'après-midi

En choisissant un soin parmi ceux-ci-dessous vous aurez accès privilège à l'espace Hydromarin (bassin de natation de 19m, parcours aquatique équipé de jets sous-marins, jacuzzi, banquettes bouillantes, cascade), accès au hamam ainsi qu'au sauna, pause détente à la tisannerie, la rivière de marche, salle d'aromathérapie et la salle de gymnastique)

### 16. Jet Tonique modelant

Puissant jet d'eau de mer réalisant des modelages favorisant le tonus, la vitalité. Pour la décongestion des zones graisseuses et cellulitiques.

### 17. Lit Hydromassant

Allongé sur un matelas d'eau, vous apprécierez la détente, stimulation et activation de la circulation sanguine effectuée par des jets d'eau.

### 18. Bains massant

Jets ciblant l'hydromassage sur les zones du corps à revitaliser : une relaxation totale.

La gamme des soins proposée dépend de la disponibilité des intervenants et des espaces de soins au centre de Thalasso Atalante, aussi nous vous invitons à réserver vos soins avant votre arrivée :

Sophie Laborde  
[contact@ohmonjus.com](mailto:contact@ohmonjus.com)  
06 03 15 20 33

