

Des soins et suivis pour tous ... Bienvenue :)



Retrouvez l'équilibre et l'harmonie dans votre corps, dans votre conscience et dans votre vie.
Bénédicte Audéoud Tél : +33 (0)6 03 18 59 40 Email : be@benergie.fr Site : www.benergie.fr

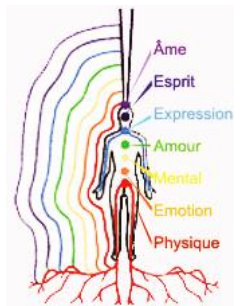
Soins Énergétiques - Massages aux huiles ou talc parfumé
Acupressures & Lithothérapie - Sonothérapie - Cartes Vision & Création

Dans le cadre d'un suivi, des forfaits ou des abonnements horaires vous sont proposés page 3.
Pour les séances d'1H ou plus, selon vos envies et besoins, je peux combiner différentes techniques.

Gaïa Massage : Votre corps reflète qui vous êtes et ce que vous vivez. Trait d'union entre le monde extérieur et votre monde intérieur, mon travail sera de l'écouter et de l'aider vers une conscience de soi plus sensible, plus vivante et unifiée. **Sur table, aux huiles tièdes et essentielles**, un soin sur mesure qui fait vibrer au diapason **diverses origines du massage**. Commencer en pressions digitales très Japonaise d'inspiration, continuer la ballade corporelle avec de longs glissés inspirés du Californien, dans un enveloppement d'huiles tièdes parfumées typiquement Indien, et rythmer le soin par des étirements et vibrations douces hérités du massage Coréen. **Une large palette pour relaxer et revitaliser**, grâce à un massage fluide qui laisse longtemps après une **merveilleuse sensation de légèreté et de paix**.
Séances 1H : 55€ forfait x 5 : 240€ / 1H½ : 75€ x 5 : 330€ / 2H : 95€ x 5 : 420€



Harmonisation Énergétique : Synthèse de la psychologie occidentale et des philosophies orientales, ce protocole est basé sur le **rééquilibrage de votre système énergétique**, et vous amène aussi à **relâcher les idées limitatives** pouvant inhiber le processus de transformation. Vous exprimez d'abord vos demandes et vos buts, puis vous êtes assis à ne rien faire, juste Être. J'utilise alors le magnétisme par un léger toucher de mes mains, avec mon cœur et mon esprit. Grâce à différentes techniques, je retire les blocages, équilibre vos centres énergétiques - chakras - et vous donne ensuite un retour d'information sur ce que j'ai vu et fait, et ce que cela veut dire. Le but est de **retrouver votre état naturel d'harmonie** et la **manière d'Être qui fonctionne le mieux pour vous**. Séance 1H½ à 2H : 85€



Harmonisation Énergétique suivi du Gaïa Massage : D'abord un moment de paroles, pour révéler et exprimer l'essence de vos buts et de vos demandes. Toujours habillé et assis confortablement, **j'harmonise alors vos centres et votre système énergétique**, comme décrit ci-dessus. Sur table, vous recevez **ensuite le Gaïa massage aux huiles tièdes** et essentielles, durant lequel je vous donne, progressivement, un **retour d'informations sur le soin énergétique**, tout en le complétant. Séance 2H½ : 115€



Lithothérapie & Acupressure : Une méthode qui **soigne par l'usage des minéraux**, pour harmoniser le corps et l'esprit, avec des techniques ancestrales au service de votre bien-être et de votre santé. J'utilise **l'énergie propre à chacun des minéraux et cristaux**, leurs formes, et leurs couleurs en chromathérapie. Taillés et polis pour le massage et l'acupressure, bâtons, sphères, pi chinois, langues de chat ... me permettent aussi le **travail des zones réflexes, des méridiens, des points névralgiques et des nœuds musculaires**. Vous serez assis ou sur table, pour un soin qui délace, relance le tonus, restaure et renforce le flux énergétique. Je traite une ou plusieurs zones - pieds, mains, visage, oreilles - ou le corps entier.
Séances ½H : 35€ x 5 : 150€ / 1H : 55€ x 5 : 240€ / 1H½ : 75€ x 5 : 330€ / 2H : 95€ x 5 : 420€



Massages, les Spécifiques : Assis ou allongé, au talc parfumé ou aux huiles tièdes et essentielles. Je crée des flacons - décontractant, drainant, neutre hydratant, tonifiant et le sweet Bénergie - dédiés à chaque type de massage. Une gamme de soins spécifiques, pour des zones particulières - visage, mains-bras, dos, cuisses-fesses, pieds - ou pour le corps entier.

Le Relaxant : Sport, métier physique, surmenage ? Récupérez par la détente tout en relançant l'énergie. Décontraction musculaire, confort articulaire, relaxation mentale. Pétrissages, étirements, pressions, longs glissés offrent des bienfaits physiologiques.

Le Tonifiant : Renforcer le tonus musculaire, optimiser sa contractilité et augmenter vos capacités à l'effort. Anti-inflammatoire des fascias en prévention des traumatismes. Pétrissages, étirements, frictions, mobilisations, vibrations, respiration...

L'Amincissant : Ses manœuvres libèrent cellulite et amas graisseux, et désengorgent le système lymphatique : Palper-rouler, modelage, drainage, effleurage et pompage.

Femme Enceinte : Soins cocooning sur-mesure : manœuvres relaxantes et drainantes pour vos jambes, fesses et pieds, détente des muscles du dos, doux glissés pour assouplir et hydrater le ventre, et digitoponcture du visage, du crâne et des mains.

Bébé : Le toucher est essentiel au bien-être et au développement de bébé. Moment privilégié favorisant l'éveil sensoriel et la relation, le massage l'apaise, lui apporte détente et réconfort. Intuitif, un soin en interaction avec un parent... ou pas :)

Le Visage : Rituel beauté et travail des points d'acupression clés procurent un résultat immédiat pour détendre les traits du visage et estomper les marques du temps.

Les Mains & Bras : Ce protocole allie le modelage bien-être, des techniques en Shiatsu et le massage Thaï. Je relaxe vos muscles et fascias, et ouvre les canaux énergétiques.

Les Pieds : Modelage et pétrissage invitent à la détente et la digitoponcture sur zones réflexes libère et fluidifie votre système énergétique, en revitalisant votre corps.

Séances ½H 35€ x 5 : 150€ / 1H : 55€ x 5 : 240€ / 1H½ : 75€ x 5 : 330€ / 2H : 95€ x 5 : 420€



Sonothérapie : Les instruments sont posés sur vous et à côté, et aussi joués en mouvement. Aux vertus thérapeutiques, les **fréquences harmoniques, vibrations et ondes sonores régulent votre énergie vitale**. Les tintements complexes et relaxants des bols chantants vous traversent et vous invitent au **recueillement**. Les tingshas, petites cymbales au son clair, riche en harmoniques, vous ramènent au **vide cristallin de la non-pensée**. La cloche, yin, diffuse un son pur d'une résonance très longue qui appelle et **accueille la lumière**, tandis que le dorje, yang, la dirige et l'accompagne. Ici pas de méthode, juste une invitation à l'écoute des sons pour un **voyage intérieur, au cœur de soi et de son corps**.

Séances ½H : 35€ x 5 : 150€ / 1H : 55€ x 5 : 240€ / 1H½ : 75€ x 5 : 330€ / 2H : 95€ x 5 : 420€



Cartes Vision-Création : "La meilleure façon de prédire l'avenir est de le créer" Peter Drucker. Cet outil de **développement personnel et spirituel** éclaire sur votre fonctionnement et les situations dans votre vie. Nous choisissons un ou plusieurs jeux pour vous guider dans une **prise de conscience**, une réalisation dans l'instant présent, afin de révéler une **vision bénéfique à mettre en place**. La lecture des symboles, le langage des couleurs et des illustrations, des mots et des textes, sont **des révélateurs**, un miroir de l'intériorité. Tels des signes, ils apparaissent comme des **balises pointées sur votre chemin**.

Les supports ? Couleur Énergie de W. Berton - Messages Lumière de M. Duguay - Tarot de Marseille par Scapini - Oracle de l'Inde Éternelle de G. Kishan & H. Jonasz - Cartes des Anges de K. Tyler & J. Drake - Paroles d'Amma.

Séances ½H : 35€ x 5 : 150€ / 1H : 55€ x 5 : 240€ / 1H½ : 75€ x 5 : 330€ / 2H : 95€ x 5 : 420€



TARIFS 2017 :

Paiement par chèque ou espèces, pas de CB et règlement possible jusqu'à 4 fois sans frais selon les Forfaits ou Abonnements horaires choisis. Les Cartes-Cadeaux sont disponibles en présence, par mail et courrier.

TARIFS & FORFAITS :

Harmonisation Énergétique 1H½ à 2H : 85€ - Harmonisation Énergétique suivi du Gaïa Massage 2H½ : 115€
Gaïa Massage - Lithothérapie & Acupressure - Massages les Spécifiques - Sonothérapie - Cartes Vision & Création :

½H	35€	Forfait 5 séances	150€	= 30€ la séance et 25€ de remise
1H	55€	Forfait 5 séances	240€	= 48€ la séance et 35€ de remise
1H½	75€	Forfait 5 séances	330€	= 66€ la séance et 45€ de remise
2H	95€	Forfait 5 séances	420€	= 84€ la séance et 55€ de remise

ABONNEMENTS HORAIRES :

Valables pour tous les soins et séances durant 1 an.

10H : 420€ - 15H : 585€ - 20H : 720€ - 25H : 825€ - 30H : 900€

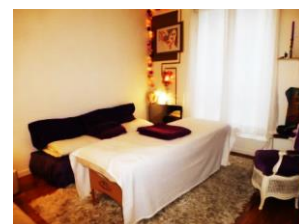
THE PLACE TO BE :

Paris 23 rue Drouot 75009. Un espace cosy, chaleureux et calme. M° Richelieu Drouot, Le Pelletier, Notre Dame de Lorette, Bourse. Parking rue Chauchat-Drouot. Stations Vélib' et Autolib' à 1mn. Arrêt Bus 67, 75, 85 devant l'immeuble et 26, 32, 43 à 2mn.

Grenoble, à L'Appartement 1 rue Montorge. Avec son espace dédié aux soins et à l'esthétique, au 2^{ème} étage donnant sur la place Grenette, le salon de coiffure d'Alexandre Colomb nous accueille dans un merveilleux appartement haussmannien.

Grenoble 2017 Planning 4J/mois :

17 au 21 Février	17 au 21 Mars	14 au 18 Avril	13 au 16 Mai
10 au 13 Juin	8 au 11 Juillet	5 au 8 Août	2 au 5 Septembre
30 Sept. au 3 Oct.	28 au 31 Octobre	25 au 28 Novembre	23 au 27 Décembre



BÉNÉDICTE AUDÉOUD : Chemin de Vie & Compétences

Née à Grenoble, Bénédicte vit à Paris et exerce son activité dans ces deux villes. En **1993**, elle rencontre Martin Brofman, **se forme aux techniques de soin énergétique** Corps-Miroir et trouve le sens de sa vie professionnelle. Elle guérit divers symptômes, organise des stages et reçoit depuis en séances privées. En **1995**, magnétiseuse en cabinet de médium et ésotérisme, elle **apprend la lecture du tarot** et l'utilise dans son travail comme support de développement personnel. En **2005**, avec Olivier Aron qui ouvre Massage Academy, elle **s'enrichit de solides bases en massage** avec des professeurs kinésithérapeutes spécialisés en techniques spécifiques. Puis en **2007** elle s'intéresse à la **lithothérapie - minéraux** - qu'elle intègre à son activité en la combinant à **l'acupressure**. Elle complète son panel de techniques en proposant depuis **2013 la sono-thérapie, utilisant les vibrations** des bols tibétains, tingkas etc. Enseignant l'énergétique et le massage au sein de l'association Bénergie qu'elle crée en 2003, Bénédicte restructure actuellement cette activité ... à suivre :)



ÉTHIQUE & CONDITIONS :

La relation aux clients respecte toute règle de confidentialité, favorise le sentiment de liberté individuelle, de libre arbitre et de respect mutuel. Aucun acte, diagnostic ou conseil médical n'est dispensé, et aucune garantie de résultat n'est donnée ou sous-entendue. Concernant les massages, ni médicaux ni kinési-thérapeutiques comme définis par le décret du 8 octobre 1996, ils s'adressent à tous sauf en cas de contre-indication médicale, et les huiles bases et essentielles sont naturelles et bio pour le respect du corps et de l'environnement.