

## LES SÉANCES PRIVÉES PARIS 7J/7 GRENOBLE 4J/mois

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

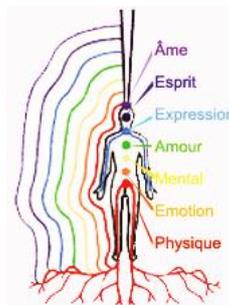
Des soins et suivis pour tous, adultes, ados, enfants et bébés. Bienvenue :)

### Soins Énergétiques / Massages & Aromathérapie

### Lithothérapie & Réflexologie / Sonothérapie / Cartes Vision - Création

5 protocoles spécifiques ou bien les différentes approches et techniques utilisées en synergie.

**Soin Énergétique** : Synthèse de la psychologie occidentale et des philosophies orientales, ce protocole est basé sur l'harmonisation **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 diverses approches et techniques, je lève les blocages, équilibre vos centres énergétiques - chakras - et vous donne ensuite un retour d'information sur ce que j'ai vu, ce que j'ai 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 : 85€



**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**, c'est 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**. 1H 55€ 1H½ 75€ 2H 95€

**Soin 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.



Puis sur table, vous recevez **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 & Réflexologie** : 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 chromothérapie. Taillés et polis pour le massage, la réflexologie et l'acupressure, ils m'aident alors à ouvrir **les zones réflexes, les méridiens, les points névralgiques et les 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 et bras, visage et crâne etc. - ou le corps dans son entier. Séances ½H : 35€ 1H : 55€ 1H½ : 75€ 2H : 95€



**Cartes Vision-Création :** 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**. "La meilleure façon de prédire l'avenir est de le créer" Peter Drucker.



**Les supports ?** Couleur Énergie de W. Berton - Messages Lumière de M. Duguay - Tarot de Marseille par Scapini - Oracle de l'Inde Eternelle de G. Kishan & H. Jonasz - Cartes des Anges de K. Tyler & J. Drake - Les Paroles d'Amma. Séances 1H : 55€ 1H½ : 75€

**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**. Ici pas de méthode, juste une invitation à l'écoute des sons pour un **voyage intérieur, au cœur de soi et de son corps**.



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 raisonnante très longue qui appelle et **accueille la lumière**, tandis que le dorje, yang, la dirige et l'accompagne. Séances ½H : 35€ 1H : 55€



**Massages, les Spécifiques :** Renforcés d'une action en aromathérapie grâce aux huiles tièdes et essentielles ; je crée des flacons décontractants, drainants, tonifiants ou le sweet Bénergie, dédiés à chaque type de massage. Les huiles neutres ou le talc parfumé conviendront à bébé ou si vous êtes enceinte. Bienvenus pour un soin visage, mains-bras, dos, jambes-fesses, pieds, ou pour le corps entier. Séances ½H : 35€ 1H : 55€ 1H½ : 75€ 2H : 95€

**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 :** Inspiré du Kobido, en japonais "ancienne voie de beauté" et mixé à la digitoponcture sur les points d'acupression clés, ce rituel procure 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 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.

## TARIFS 2019 : SÉANCES - FORFAITS - ABONNEMENTS HORAIRES

Paielement par chèque ou espèce et jusqu'à 4 fois sans frais selon les Forfaits ou Abonnements horaires choisis.  
Les Cartes-Cadeaux sont disponibles en présence, par mail et courrier.

### SÉANCES & FORFAITS :

Soin Énergétique 1H½ : 85€ / Soin Énergétique suivi du Gaïa Massage 2H½ : 115€

Gaïa Massage / Lithothérapie Réflexologie / Sonothérapie / Cartes Vision - Création / Massages les Spécifiques :

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.** Le studio Bénergie est un espace cosy, chaleureux et calme. M° Le Pelletier, Richelieu Drouot, Notre Dame de Lorette, Bourse. Parking Chauchat. Stations Vélib' Bus 67, 75, 85 devant l'immeuble et 26, 32, 42, 43, 48 à 2mn.

**Grenoble à L'Appartement 1 rue Montorge, 2<sup>ème</sup> étage** donnant sur place Grenette. Un vaste et merveilleux appartement haussmannien, salon de coiffure de mon ami Alexandre Colomb, où je reçois dans l'espace de la talentueuse esthéticienne Leïla.

Planning 2019 Grenoble : 4 jours/mois et toujours la semaine autour de Noël :)

18 au 21 Janvier	15 au 18 Février	15 au 18 Mars	12 au 15 Avril
10 au 13 Mai	07 au 10 Juin	05 au 08 Juillet	02 au 05 Août
30 Août au 02 Sept.	27 au 30 Septembre	25 au 28 Octobre	22 au 25 Novembre



## 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 commence à recevoir 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 massages**, formée par des profs-kinés chacun spécialisés en techniques spécifiques. Puis en **2007** elle s'intéresse à la **lithothérapie - minéraux** - qu'elle intègre à son activité en la combinant à la **réflexologie**. Elle complète son panel de techniques en **2013 avec la sono-thérapie, utilisant les sons et vibrations** des bols tibétains, tingkas etc. Enseignant l'énergétique et le massage au sein de l'association Bénergie qu'elle a créé en 2003, Bénédicte refonde actuellement ses formations... 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.