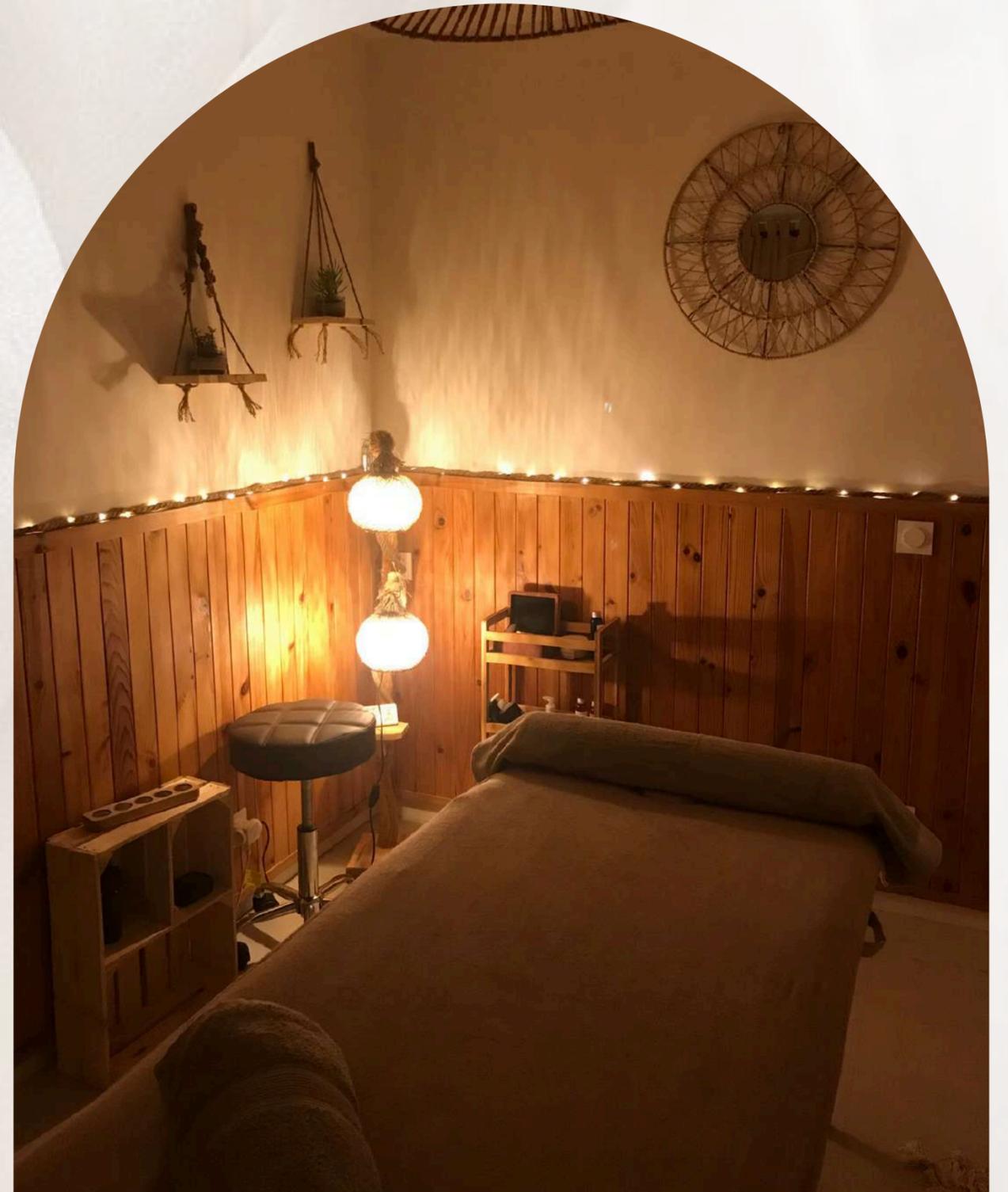


La Cabine Massage

Institut de massage situé à Mende, spécialisé dans le drainage lymphatique esthétique, les massages amincissants et les massages du visage facialistes.



Mon parcours

Après une carrière dans l'administration dans le département de la Lozère, j'ai souhaité exercer une **activité professionnelle en meilleure adéquation avec mes valeurs**. Autonomie, indépendance, liberté de choix se sont alors imposés...

Mon projet de **reconversion** professionnelle s'est orienté comme une évidence vers la pratique du massage bien-être en me spécialisant dans des protocoles drainants, amincissants et anti-âge qui me passionnent.

J'ai donc choisi de débiter une formation certifiante et reconnue par l'Etat : **Titre RNCP Praticienne Spa et Bien-être**. Cette formation constituée de trois grands blocs de compétences, s'articule autour d'un tronc commun comprenant les fondements de la posturologie et du toucher, de l'anatomie palpatoire et d'aromatologie. Après plus de 300 heures d'apprentissage, plusieurs mois de stage en milieu professionnel, je suis fière d'avoir obtenu cette certification lors d'un **examen pratique et théorique**. Ce cursus, à mes yeux indispensable, m'a apporté un enseignement complet, gage de qualité dans ma pratique.



Mes agréments

Tout ce parcours m'a permis d'obtenir l'agrément Praticienne en massages de la **Fédération Française de Massages Bien-Etre**. La FFMBE oeuvre au quotidien pour la reconnaissance et l'encadrement de la profession et j'adhère complètement à cette démarche...

Je suis également référencée par la marque **France massage®**. Elle garantit les services d'un professionnel de confiance, formé selon les **normes** de la Fédération française de massages bien-être. Les professionnels du réseau France massage®, tous adhérents FFMBE, s'engagent à respecter le **code de déontologie** du masseur, praticien en massages bien-être. Ils s'engagent à appliquer des méthodes de massage reconnues et éprouvées, apportent un soin particulier à l'accueil de leur clientèle, garantissent une **prestation adaptée** aux besoins et respectueuse de chacun·ne. Les conditions dans lesquelles ils exercent s'inscrivent dans les **meilleurs standards** de la profession.



Les massages corps



Drainages lymphatiques esthétiques

Ces massages manuels **revitalisants** favorisent le renouvellement cellulaire et renforcent l'immunité. Le métabolisme est régulé, l'organisme est détoxiqué car les tissus sont désengorgés des fluides excédentaires accumulés. Selon les besoins, un drainage plus lent et doux ou plus appuyé et dynamisant est préconisé.

Massages amincissants

Ces protocoles **toniques** comme le massage anti-cellulite ou le Tui Na permettent d'accompagner le corps dans une **hygiène de vie positive**. La masse adipeuse localisée est déstockée, les circulations sont améliorées et régulées pour ainsi favoriser l'élimination des toxines.

Le Tui Na apporte en supplément un rééquilibrage énergétique par l'acupression sur les méridiens.

Massages relaxants

Les effleurages lents et enveloppants de ce soin sur mesure offre une profonde relaxation. Les pressions douces et étirements soulagent les tensions musculaires. Grâce à cette expérience unique, le **corps et l'esprit sont apaisés...**

Les massages visage



Notre visage est le reflet de notre histoire, de nos émotions et de notre santé... c'est également une zone de notre corps qui est constamment exposée. Il compte plus de 40 muscles qui ont soit besoin d'être tonifiés afin de redessiner le contour du visage ou au contraire décrispés pour limiter l'apparition des rides et ridules.

Quoi de mieux que des méthodes naturelles et non invasive pour y parvenir ?

Massages facialistes

Des protocoles de massages aux vertus anti-âge comme le stretching, le drainage, le kobido, le Gua Sha me permettent d'agir sur la **qualité de la peau** et les **effets du temps** (rides, ridules, relâchement, élasticité et fermeté, éclat du teint ...) tout en apportant une extrême relaxation ! Je compose, grâce à ces techniques variées et complémentaires, un massage singulier qui répond à vos besoins et à vos envies.

En préventif dès 30 ans ou en curatif, ces massages facialistes sont une réelle alternative naturelle aux techniques de médecine esthétique.

Cette expérience unique est à découvrir absolument car elle se démarque des soins visages courants en institut.



Les cures... ...des alliés de choix

Pour potentialiser leurs résultats, ces méthodes naturelles et manuelles sont efficaces en cure de **soins fréquents et réguliers**. Il est conseillé selon les objectifs des séances rapprochées de 6 à 12 soins. Puis une séance par mois en entretien est recommandée pour maintenir les bienfaits.

Je mets à disposition toute mon **expertise** dans les soins corps ou facialistes afin de composer pour vous une **cure unique** et adaptée à vos besoins et à vos envies...

Les prestations autour du visage

Yoga du visage et auto-massage

Le yoga du visage est une **pratique holistique** douce qui combine des exercices de **respiration**, et des **mouvements** spécifiques pour tonifier ou détendre les muscles du visage. Inspiré des techniques ancestrales de la médecine traditionnelle, le yoga du visage vise à **améliorer l'apparence et la qualité de la peau**.

Plusieurs bienfaits :

Détente et bien-être : En intégrant des techniques de respiration et de relaxation, le yoga du visage contribue à réduire le stress et à améliorer le bien-être général et l'estime de soi.

Éclat et vitalité de la peau : La stimulation de la circulation sanguine et lymphatique favorise l'oxygénation des cellules et l'élimination des toxines, redonnant éclat et luminosité à la peau.

Prévention des signes de l'âge : Une pratique régulière aide à maintenir la jeunesse et la tonicité du visage en renforçant les structures musculaires sous-jacentes.

Rajeunissement naturel : Les exercices ciblés aident à raffermir les muscles du visage, à atténuer les rides et à prévenir le relâchement cutané, procurant un effet liftant naturel.

Le yoga du visage peut être pratiqué seul ou en complément d'autres soins. Des stimulations associées en auto-massage viennent parfaire cette méthode douce, naturelle et accessible à tous.

A travers ces moments, je vous transmets les **clés précieuses** pour, qu'au quotidien à la maison, vous puissiez intégrer les bons gestes à votre routine beauté.



Les formules yoga du visage



En coaching individuel

Nous définissons ensemble les besoins et les objectifs et je vous enseigne plusieurs **techniques personnalisées**, idéales pour compléter et entretenir les bienfaits d'une cure de massage du visage...

Objet : Coaching individuel 2 zones du visage selon les besoins

Durée : 30 à 45 min - Tarifs : 60 €

En groupe à La Cabine

Je vous reçois à La Cabine pour partager un **moment fun et girly**. Idéal pour les occasions spéciales entre copines ou pour faire de nouvelles rencontres !

Objet : 2 zones du visage pour 4 participants

Durée : 90 à 120 min - Tarifs : 50 € par personne

En entreprise/collectivité

Je me déplace dans votre collectivité pour transmettre une pratique innovante qui non seulement favorise la détente faciale, mais qui améliore la **concentration** et qui permet de créer un moment **convivial** en équipe.

Objet : 2 zones du visage pour 4 à 6 personnes

Durée : 90 à 120 min - Tarifs : sur devis



Mes valeurs

A La Cabine Massage, je propose des soins à visée **esthétique et de confort**. Cependant, ma philosophie n'est certainement pas de prôner le corps parfait et sans rondeur ou la peau sublime sans relâchement ni rides.

Je souhaite simplement et humblement contribuer à **rallumer la flamme** qui chez certaines personnes s'est éteinte du fait des aléas de la vie (maternité, prise et perte de poids, changements hormonaux, sédentarité...).

Mon approche bienveillante et tolérante ne fait pas de fausse promesse. Elle vise, grâce aux **méthodes naturelles** de massage manuel non thérapeutique, à **lutter contre le relâchement de la peau, à redonner de l'éclat au teint, à détoxifier l'organisme et à affiner la silhouette...** pour naturellement, reprendre confiance en soi, s'accepter, et briller à nouveau...

Je n'oublie pas que la véritable beauté se révèle dans l'acceptation de soi...

Galerie

Un lieu soigné, propice à la déconnexion...





Plus de renseignements

www.lacabinemassage.fr



Résidence Grand Hôtel
10 allée Piencourt - 48000 Mende



contact@lacabinemassage.fr



Sur rendez-vous

07 56 83 17 56

Retrouvez-moi sur

