

SOINS ET BIEN – ETRE



Institut de Beauté

Effet poudré

1 bis rue A de Béhague
tel : 06-58-94-25-41

Ouverture :

Du mardi au vendredi :

De 9h30 à 12h / 14h à 19h

Samedi : De 9h30 à 12 h / 14h à 17h

<i>Épilations</i>	
FEMMES	HOMMES
Sourcils 9 €	Sourcils 10 €
Lèvres ou menton 8 €	Barbe 10 €
Visage 23 €	Aisselles 12 €
1/2 jambes 16 €	Dos 16 €
Jambes entières 22 €	Torse 18 €
Cuisses 12 €	1/2 jambes 18 €
Aisselles 11 €	Jambes entières 25 €
Maillot simple 11 €	Cuisses 15 €
Maillot écharvé 18 €	
Maillot intégral 22 €	
Bras 15 €	
Ventre 8 €	

<i>Ongles</i>	
Pose complète gel avec extensions 45 €	
Pose complète gel sur ongles naturels 42 €	
Remplissage (après 3 à 4 semaines) 37 €	
Dépose complète gel 20 €	
Pose vernis semi-permanent couleur 22 €	
Pose vernis semi-permanent french 25 €	
Dépose + repose semi-permanent couleur (après 2 à 3 semaines) 28 €	
Dépose + repose semi-permanent french (après 2 à 3 semaines) 30 €	
Dépose complète semi-permanent 14 €	
Fantaisies (par ongle) 1 €	

<i>Soins des mains et des pieds</i>	
Beauté des mains 25 €	Beauté des pieds 30 €
Pose de vernis 8 €	Pose de french 12 €
Fantaisies (par ongle) 1 €	Gommage + Masque 15 €

Ostéopathe

Arnaud Chenuet

9, rue Nationale
tel : 07-81-38-32-06

Ouverture :

Sur rendez-vous <https://www.doctolib.fr/osteopathe/dampierre-en-burly/arnaud-chenuet>

Massages thaï traditionnels

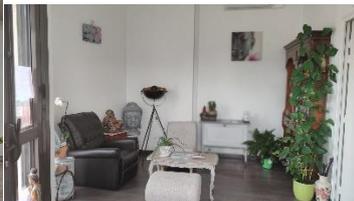
Sawatdi Nuad Thai

9 route Nationale
tel : 06-72-05-53-59

Site internet : <https://pb45forum.wixsite.com/sawatdinuadthai2015>

<https://sawatdi-nuad-thai.monsite-orange.fr>

sawatdi.nuad.thai@orange.fr **TARIFS :** sur demande **Ouverture :** Sur rendez-vous



Relaxation

Virginie Devert

1 quater, chemin du grand Moulin

tel : 06-51-35-06-14

Mail: virginierelaxation@free.fr

Ouverture :

Sur rendez-vous

Soins énergétiques, Coach Burn Out : L'Univers d'Amélie

Pratique de soin énergétique pour soulager vos maux afin de retrouver vitalité et sérénité

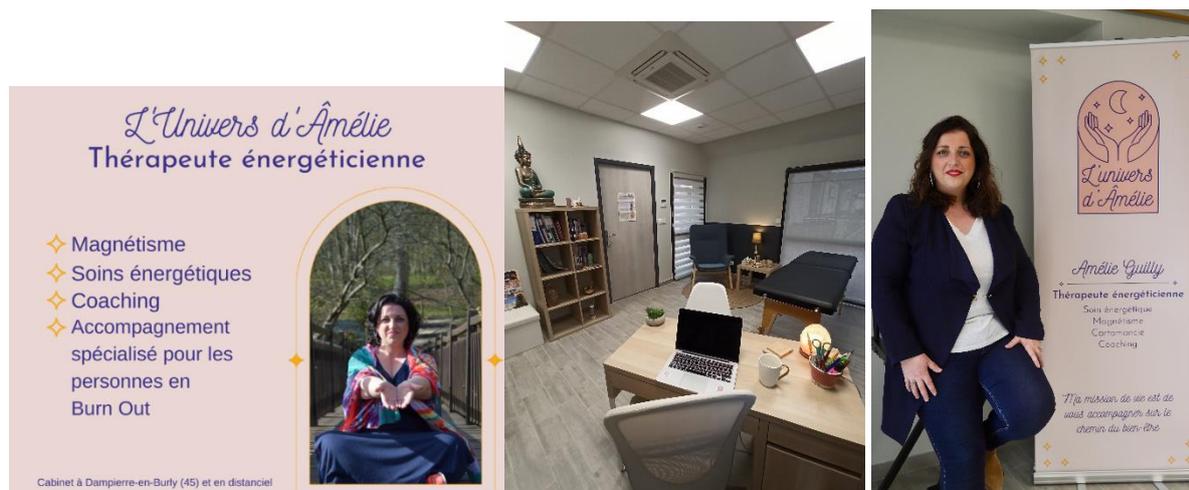
Thérapeute énergétique, je pratique des soins énergétiques et du coaching holistique. J'allie mes 2 pratiques l'énergétique et le coaching pour régler vos problématiques personnelles, familiales et professionnelles. Je vous accueille sur rendez vous à mon cabinet le lundi mardi jeudi et vendredi de 10h à 18h et le samedi et le mercredi de 10h à 13h. Au plaisir de vous accompagner sur votre chemin de vie. Energétiquement, Amélie Guilly"

 Via mon agenda en ligne sur ma page Facebook [L'Univers d'Amélie](#)

 au 07 49 85 50 62

 luniversdamelie2.0@gmail.com

1c rue Nationale du lundi au samedi sur RDV



<https://www.facebook.com/universamelie>

SOPHROLOGUE : Bulles de Sophro

Bulles de Sophro
Blandine BERTRAND
Sophrologue
CERTIFIÉE RNCP

"Soigne ton cerveau,
et ton cerveau prendra soin de ton existence.
Soigne ton cœur, et ton cœur prendra soin de ta vie".
Alfonso Caycedo.

Accompagnement en sophrologie
Enfants • Adolescents • Adultes
Séances individuelles • Atelier de groupe

✉ bullesdesophro.bertrand@gmail.com
☎ 06 21 49 32 06

Scan me

Je vous reçois sur rendez-vous :

5 passages du point du jour à Dampierre-en-Burly.
06-21-49-32-06

Bulles de Sophro
Blandine BERTRAND
Sophrologue
CERTIFIÉE RNCP

Séances Adultes, Enfants
et Adolescents.
Sur Rendez-Vous au
06-21-49-32-06

Cabinet de Sophrologie
5 passage du point du jour
95590 Dampierre-en-Burly

<https://www.facebook.com/bulles.desophro.3>

XB COACHING

X BOURGEOIS COACHING
Coach professionnel pour les entreprises & particuliers
Certifié RNCP Niveau B

ÉCOUTE PERFORMANCE
OPTIMISATION CONSCIENCE
BESOIN AGIA
ACCOMPAGNEMENT CHANGEMENT
GESTION DU STRESS
RISQUES PSYCHO SOCIAUX
CROYANCES VALEURS
COMMUNICATION PERFORMANCE

06 03 31 71 77 - x.bourgeois.coach@gmail.com

<https://xbourgeoiscoaching.com/>

BENOU YOGA



Qui suis-je



Je m'appelle Tina, professeure de Yoga Vinyasa certifiée, formée par l'école Ayu yoga School (Paris-Normandie), j'ai pu y aiguiser mes connaissances anatomiques, historiques ainsi que mon approche pédagogique. Je pratique le yoga depuis 5 ans, et je souhaite aujourd'hui vous accompagner dans la découverte et l'épanouissement de vos pratiques. Au travers d'exercices de postures (Vinyasa) de respiration (pranayama) et de méditation.

Tarifification 2023/2024

- Séance d'1h15 à l'unité sur inscription : 10€
- Abonnement mensuel (1 séance/semaine) : 35€
- Intervention pour événement : sur devis
- Cours particulier : 20€

Ce que je vous propose

Un accueil chaleureux dans un lieu atypique en pleine nature sur le domaine des "cabanes de Noues", hébergement insolites situé à dampierre-en-burly (45) aux beaux jours au bord de l'eau en extérieur et en indoor des l'arrivée de l'automne. Cours en petit comité (6 personnes maximum). Je peux également me déplacer pour vos événements professionnels ou privés (mariage, séminaire...)

*tapis et blocs fournis. Prévoir un plaid et une tenue confortable.

Le yoga Vinyasa

C'est un enchaînement de postures dans un rythme plus ou moins dynamique, avec pour objectif de lier la respiration au mouvement en pleine conscience.

Le yoga vinyasa permet une liberté de création des séquences et de l'adapter aux élèves présents avec une approche évolutive.

Il est accessible à tous, n'a pas de niveau ni de prérequis exigés.

Il réclame surtout l'écoute de soi. Cette pratique permet d'améliorer la tonicité, la souplesse, la conscience de la respiration et du mouvement dans l'espace, ainsi qu'un apaisement général du corps et des perturbations de l'esprit.

"la posture consiste à être fermement
établi dans un espace confortable
et heureux"
Y.S de Patanjali



Nouvelle activité dans votre centre

Découvrez le Yoga avec Tina
le lundi à 20h15
le mercredi à 09h00
Séance d'une heure

10€ Tarif Abonné
15€ Tarif Non-Abonné

LES RENDEZ-VOUS DE
Benou
YOGA

LE LUNDI
18H30, LES CABANES DE NOUES, DAMPIERRE

LE LUNDI
20H15, PISCINE VAL D'OREANE, DAMPIERRE

LE MERCREDI
9H00, PISCINE VAL D'OREANE, DAMPIERRE

LE MERCREDI
18H30, LES CABANES DE NOUES, DAMPIERRE

PENSEZ À VOUS INSCRIRE

https://www.instagram.com/benou_yoga/

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61555810744513>