

## 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>	
<b>FEMMES</b>	<b>HOMMES</b>
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>Onguerie</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

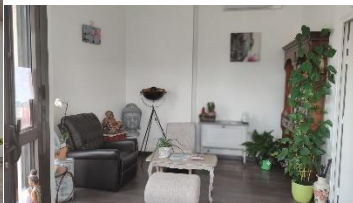
9 route Nationale

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](mailto: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](mailto: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

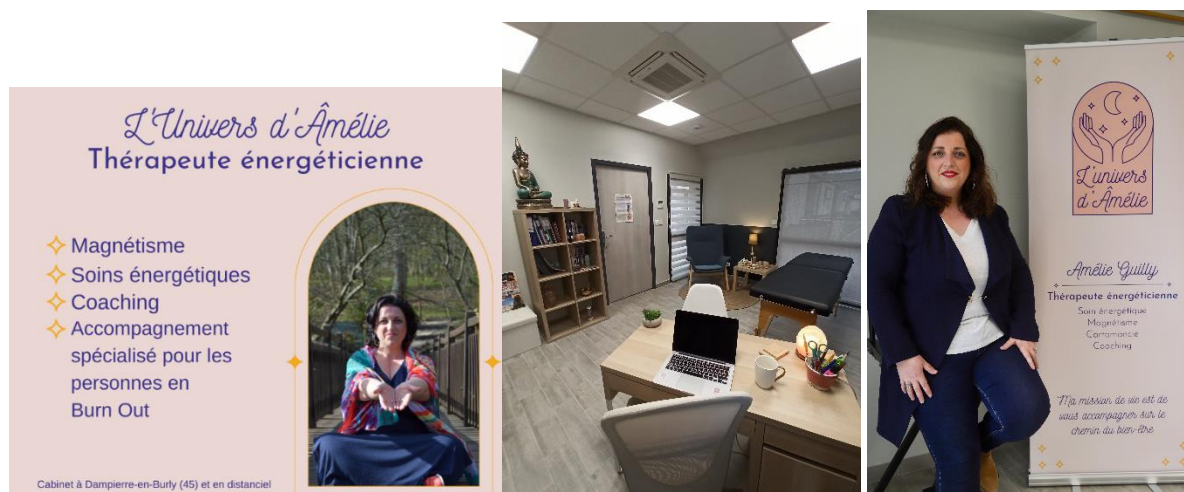
Thérapeute énergétique, je pratique des soins énergétiques et du coaching holistique. J'allie mes 2 pratiques l'énergétique et le coaching pour régler vos problématiques personnelles, familiales et professionnelles. Je vous accueille sur rendez vous à mon cabinet le lundi mardi jeudi et vendredi de 10h 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](mailto: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



Val d'Orléans

**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

Benou Yoga

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.instagram.com/benou_yoga/)

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



# SKIN CARE

*Mousse nettoyante*

*Exfoliant*

*Masque*

SEYTU  
CUIDA TU BELLEZA

*Crème jour / nuit*

20 €

*Tel : 0601074883*

« SEYTU est une ligne de soins cosmétiques et du visage liée au soin de l'environnement, à la création de produits Sans paraben Végétaliens Sans cruauté envers les animaux Hypoallergique Biodégradable Nos formules contiennent des ingrédients actifs anti-âge, des extraits d'origine végétale »

*Distributeur Indépendant*



*Tel : 0601074883*

