



## Manuella Boutoille

CROZON : 4, rue de Reims

CHÂTEAULIN (le jeudi) :

Aux Ateliers d'Iris,  
41 bis, quai Robert Alba

Tél. : 02 98 17 01 73

ou 06 82 12 53 39

m.boutoille@presquile-crozon.com

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 20h00 sur RDV.

- Séance d'une demie heure : 30 €, une heure : 45 €, une heure et demie : 65 €
- Forfait 10 séances : 400 €
- Séance couplée avec Anne Raffin, aromathérapeute : 75 €
- Ateliers parents/enfants (sur inscription)
- En cas d'immobilisation ou de difficultés à se déplacer, me consulter.

Bon cadeau : offrez une séance à ceux que vous aimez...

### Témoignage d'Yvonne de Crozon

J'ai découvert les techniques de Manuella, il y a quelques mois. Ces séances hebdomadaires me permettent de supporter des douleurs musculaires et tendineuses invalidantes. Aujourd'hui, j'ai plus de tonus et un bien meilleur moral, merci Manuella !

### Témoignage de Gilles de Morgat

Avant, je croyais connaître mon corps : Manuella a su me démontrer le contraire avec sa délicatesse et sa bonne humeur. Je sais maintenant que mon corps et mon esprit peuvent vivre en communion. Techniques asiatiques, scandinaves, utilisation d'huiles essentielles naturelles ou parfumées, avec Manuella, j'échange, je voyage, je me fais du bien.

### Témoignage de Gaëlle de Châteaulin

Lors de ma première grossesse, j'avais pris beaucoup de poids avec des douleurs dans le bas du dos. Manuella a agi tout en douceur sur mes contractures musculaires. Quelle efficacité ! Aujourd'hui, j'ai deux enfants, une activité professionnelle stressante et je continue de voir Manuella une fois par mois pour me maintenir en forme : c'est mon petit moment rien qu'à moi !

NCO : 02 98 26 11 34

## Massage sensoriel® et énergétique



Manuella Boutoille

02 98 17 01 73

*Votre corps vous va si bien !*



Praticienne de techniques corporelles de relaxation et bien-être  
Formée à l'AFTEC (Académie de Recherche de Techniques  
Éducatives et Corporelles)

Pourquoi devons-nous écouter notre corps ?

### Prévenir

L'action dynamisante des pratiques corporelles renforce votre vitalité, limite le stress et augmente vos défenses naturelles. Votre esprit est en harmonie avec votre corps !

### Soulager vos douleurs

La douleur est un signal émis par votre corps. Ensemble, nous pointons du doigt ces tensions et travaillons en soutien de la médecine traditionnelle et/ou conventionnelle.

### Vous relaxer tout simplement

Détendez-vous, nous allons vivre un moment de partage et d'échange privilégié, basé sur le transfert d'énergie. Vous vous relaxez et vous vous autorisez à lâcher prise.

### Avant et après un effort physique

Avant l'effort, vous augmentez vos performances. Après l'effort, votre corps a besoin de récupérer, d'éliminer les toxines. Moins de courbatures, plus de souplesse, votre corps récupère plus vite.

### Vous êtes enceinte

Votre corps s'adapte. Faisons circuler l'énergie ! Maman est plus sereine et Bébé profite pleinement de ce moment d'intense relaxation.

Une tradition ancestrale pour mieux vivre au quotidien

Les pratiques de bien-être, le massage sensoriel®, les techniques basées sur la circulation de l'énergie, la relaxation coréenne et les techniques corporelles scandinaves permettent au corps de se libérer de ses tensions.

J'utilise des mouvements différents, tantôt légers, tantôt profonds, longs ou courts, rapides ou lents : pressions, malaxations, vibrations, étirements soulagent les tensions des muscles engorgés et tétanisés, libèrent les articulations et les tendons, réhydratent et assouplissent les tissus ou encore apaisent le système nerveux.

Vous obtenez un mieux-être physique et psychologique, une harmonie entre le corps et l'esprit.

Ces méthodes de relaxation et de bien-être s'adressent à des personnes en bonne santé et n'ont pas de but thérapeutique (en cas de doute consultez votre médecin).



### Un plaisir sexuel ?

Passez votre chemin ! Ici, nous pratiquons la relaxation.

