

## Massages thérapeutiques

### Réflexologie plantaire 1h

La réflexologie plantaire est une thérapie manuelle qui stimule et équilibre l'organisme à partir des zones réflexes situées au niveau des pieds. Elle a une action préventive sur de nombreux déséquilibres d'origine physique et psycho-émotionnelle. Son action touche l'ensemble des systèmes: nerveux, lymphatique, sanguin, endocrinien, digestif... Elle permet de calmer les douleurs, de favoriser l'élimination des déchets et toxines. Elle procure une détente profonde tout en étant revitalisante. C'est donc un bon complément à la médecine allopathique moderne.



### Massage métamorphique 1h

Le massage métamorphique est une technique douce et énergétique de métamorphose. Il consiste en un toucher léger sur les pieds, les mains et la tête pour libérer les blocages psycho-énergétiques mis en place avant la naissance. Il élimine progressivement les malaises physiques ou émotionnels, les douleurs morales ou affectives récentes, passées ou très anciennes. Il permet de mobiliser notre force de vie amenant une évolution vers une nouvelle conscience de soi-même et de ses possibilités.

### Drainage lymphatique manuel

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage destinée à stimuler la circulation de la lymphe, éliminer la cellulite aqueuse, détoxifier et régénérer l'organisme, accélérer la cicatrisation, tout en renforçant le système immunitaire. La zone à traiter est définie de commun accord, le massage est réalisé à l'aide des doigts et de la paume des mains, par des mouvements longs, doux, à pression variable pour créer un effet de pompage de la lymphe et faire remonter le liquide vers le haut du corps en suivant le sens de la circulation. Plusieurs séances peuvent être nécessaires avant l'obtention de résultats apparents.



### Soutien de vie (coaching)

Le soutien de vie consiste en un accompagnement personnalisé, un accompagnement au changement, ayant pour but une meilleure connaissance de soi et l'atteinte d'objectifs précis définis ensemble (personnels ou professionnels). Différentes techniques adaptées au fonctionnement de chacun, vous amèneront à clarifier vos idées, vos situations, vos questionnements, pour relever les défis auxquels vous êtes confrontés. Empathie, écoute, respect, bienveillance, confidentialité : de quoi vous sentir en confiance pour réfléchir profondément sur vous et agir efficacement. Toutes les ressources, les motivations, les potentiels et les talents dont vous avez besoin sont en vous. Nous allons les découvrir ensemble et développer votre capacité à puiser dedans et à les mobiliser en fonction des objectifs visés pour trouver vos propres solutions. Sur rendez-vous au 04 377 46 97

## Soins énergétiques



### Reiki 1h

Le Reiki est une énergie universelle à haute fréquence vibratoire qui permet de dissoudre les blocages énergétiques et émotionnels. Il ne soigne pas mais facilite le traitement des maladies par une technique d'imposition des mains reposant sur une approche spirituelle et holistique. Il agit à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel. Il calme les tempêtes intérieures et favorise la clarté. Il consiste en un travail d'accompagnement qui apporte bienveillance envers soi-même et rééquilibre les centres énergétiques. Il œuvre en synergie avec les techniques traditionnelles et améliore les résultats.



### Tui Na 1h

Soin-massage de la médecine traditionnelle chinoise utilisé en prévention pour harmoniser l'énergie globale (qi) et dynamiser tout le corps en le revitalisant. C'est un concept énergétique pour stimuler la circulation des flux corporels (sanguin, lymphatique, énergétique) et le système immunitaire, pour un bien-être immédiat et durable. Il peut être utilisé comme traitement intégratif avec la médecine traditionnelle.

### Massage énergétique du dos 30 min

Soulage les tensions musculaires ainsi que les douleurs des vertèbres cervicales, dorsales, lombaires et sacrées.

### Massage énergétique ventre-thorax 30 min

Le ventre est la mémoire de nos émotions. Le massage du ventre dissout les énergies négatives accumulées dans nos organes au fil du temps. Il travaille directement sur les organes, élimine les blocages, défait les noeuds internes, détend et permet à l'énergie de couler librement, diminue les émotions négatives, l'anxiété, l'angoisse et fait renaître une joie de vivre. Il agit sur les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire.

### Massage crânien indien 30 min

Massage énergétique aux multiples vertus: effet relaxant, évacue les tensions, agit sur le système cardio-vasculaire, améliore le sommeil. Le massage crânien reconnecte le mental au physique, fait disparaître les douleurs et procure une harmonie entre le corps et l'esprit. L'élimination énergétique des toxines libère la circulation d'énergie et amène une meilleure vitalité.

### Massage indien de la femme enceinte 1h

Dès le 4<sup>ème</sup> mois. Durant la grossesse, la femme est bouleversée par de nombreux changements physiques, émotionnels et psychologiques. Le massage indien l'accompagne pour mieux vivre les changements profonds de son corps, en apportant le bien-être par l'assouplissement de la peau et des muscles. Il favorise l'amélioration de la circulation sanguine et le soulagement des douleurs dans les jambes et le dos. Doux et enveloppant, il agit également sur les fatigues mentales et physiques par l'amélioration du sommeil.

### Soin ENELPH base 1h15

Le soin énergétique ENELPH est un rééquilibrage et une harmonisation de l'énergie vitale par un massage délicat principalement au niveau du dos et de la colonne vertébrale. On travaille sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel de façon holistique. L'énergie est à la fois subtile et puissante. Ce travail va permettre de libérer progressivement les épisodes non acceptés du passé, les drames non exprimés et d'offrir un profond soulagement, une grande détente, un sentiment de sérénité et la sensation d'une force tranquille. Le corps peut remettre en activité son potentiel d'auto-guérison.

### Soins ENELPH spécifiques

Les soins ENELPH spécifiques consistent en un toucher/massage très doux sur la personne habillée, associé à l'énergie ENELPH. Un temps de parole et d'accompagnement est prévu. Soins pour : le foie, la thyroïde, les phobies- anxiété-stress, le mental, la circulation sanguine, les dépendances, l'émotionnel, le physique.

### Access Bars 1 h.

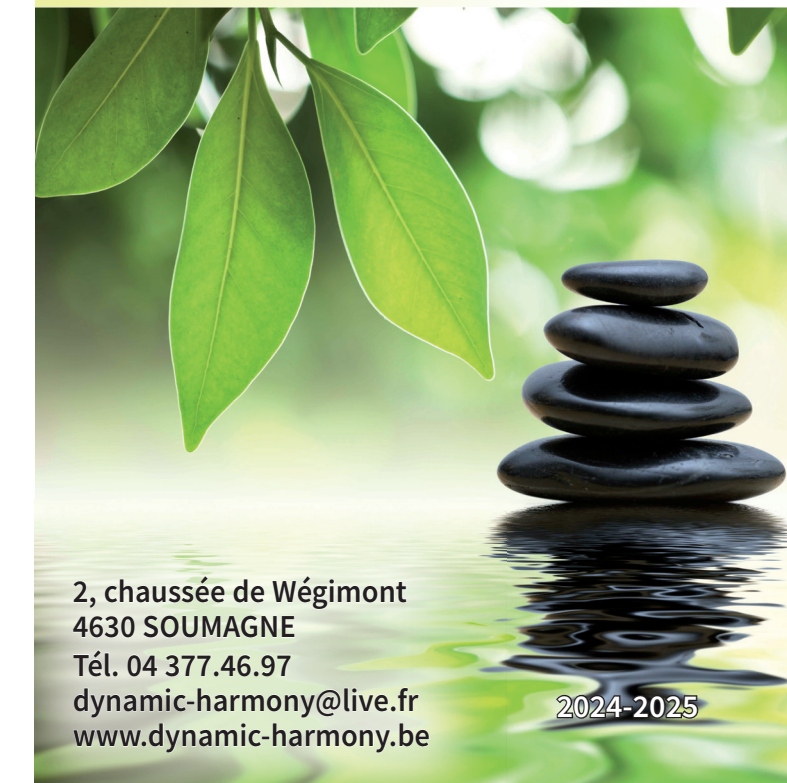
Cette pratique facilite en nous une plus grande ouverture à la conscience par la libération immédiate des mémoires négatives. 32 points sur la tête sont touchés en douceur amenant une relaxation intense qui libère la charge électromagnétique qui nous limite dans différents domaines. Relaxation ciblée qui permet  
- de lâcher prise  
- de redonner aux émotions l'énergie du corps et de la prise de conscience  
- de nettoyer ses anciens schémas  
Cette relaxation réduit le stress, l'inquiétude, l'excès de pensées, peut aider à soulager les douleurs physiques, améliore les problèmes d'attention.

Pour les soins énergétiques  
tél: 04 377.46.97, même en soirée,  
ou laissez vos coordonnées sur le répondeur.

Tarifs sur demande au 04 377 46 97

## Centre de Santé et Bien-être

massages relaxants et thérapeutiques  
soins énergétiques  
soutien de vie (Coaching)  
cours



2, chaussée de Wégimont  
4630 SOUMAGNE  
Tél. 04 377.46.97  
dynamic-harmony@live.fr  
www.dynamic-harmony.be

2024-2025

**DYNAMIC**  
Harmony

## Massages relaxants

### Global Bien-Être 30 min ou 1h .....

Aux huiles essentielles relaxantes, le massage harmonisant amène une détente profonde tant physique qu'émotionnelle ou mentale, ce qui permet un sentiment d'unité et l'élimination du stress.

*La personne qui vit ce massage peut ainsi grâce au don du lâcher-prise, aller à la rencontre de son Être intérieur, d'amour de soi et d'éveil à la vie.*

### Massage dos 30 min .....

Pour se détendre, libérer les tensions, conserver un dos en bonne santé et maintenir une posture idéale. Un relâchement jusqu'au cœur du corps.

### Massage facial-crânien 30 min .....

Le massage du visage libère facilement une grande partie du stress accumulé dans notre corps. Il élimine les tensions de la tête, de la nuque, du cou et des épaules. Il dégage les sinus, stimule la concentration, diminue le stress et la fatigue (meilleur sommeil). Il réduit les maux de tête et les douleurs ophtalmiques. Il améliore l'aspect du cuir chevelu.

*Un bien-être jusqu'à la pointe des pieds.  
Un véritable lâcher-prise.*

### Massage aux pierres chaudes 1h15 .....

Grâce à la chaleur des pierres posées à différents endroits, il permet une détente profonde et une détoxification corporelle. Alternance d'effleurages manuels et du massage doux des pierres de basalte.

### Massage corps à la bougie 1h15 .....

La bougie chauffée se transforme en une cire chaude et onctueuse qui diffuse des senteurs aux vertus relaxantes permettant à l'esprit de s'évader, au corps de relâcher ses tensions et à la peau de se nourrir en profondeur.

Ce temps de massage permet de développer sa perception sensorielle, d'éliminer le stress, de dénouer les tensions et de détendre les muscles.

### Massage bambou 1h15 .....

Des vagues de bien-être se propagent à travers tout votre corps et touchent votre esprit. Il réduit les tensions, stimule les perceptions sensorielles, réactive la circulation sanguine, restructure la silhouette et lisse la peau.

### Massage palmaire 30 min .....

Les paumes des mains comprennent des milliers de terminaisons nerveuses sensorielles, ce qui les place parmi les zones les plus sensibles du corps. Chacun des points touchés émet une impulsion se dirigeant vers un organe ou toute autre partie du corps. Ce massage revitalise, stimule ou calme l'ensemble du corps. Le massage des mains soulage efficacement la fatigue d'une longue journée.

### Massage femme enceinte 30 min .....

Dès le 4<sup>ème</sup> mois. Le massage prénatal est un traitement thérapeutique naturel, enveloppant, recentrant et réconfortant. Il est une approche nourrissante sur le plan physique et émotionnel.

*Reçu de façon occasionnelle ou régulière, le massage prénatal aide à vivre harmonieusement sa maternité et se combine parfaitement avec toutes les préparations à la naissance.*

### Massage jambes 30 min .....

Facilite les circulations sanguine et lymphatique, ôte les sensations de douleurs et de lourdeurs, amène une infinie détente.

### Massage des 5 continents 1h15 .....

Méthode thérapeutique de magnétisme et de Reiki associée à un massage de tout le corps très puissant, lent et profond, qui permet de faire circuler l'énergie vitale directement à l'intérieur du corps de la personne. Il détoxifie d'abord, puis relaxe, ensuite revitalise et stimule le système immunitaire grâce à des synergies d'huiles essentielles.

Les bienfaits : lâcher-prise physique et mental, confiance et vitalité, estime de soi, sentiment de paix, joie de vivre et surtout harmonisation des charges émotionnelles bloquant notre énergie.

### Massage assis 15 ou 30 min

Moyen efficace pour retrouver à la fois détente et tonicité à tout moment de la journée. Réduit le stress et diminue les troubles de santé.

### Massage des pieds au bol Kansu 1h .....

Ce soin très spécifique s'effectue sur la plante des pieds grâce aux stimulations manuelles des zones réflexes et à l'utilisation d'un bol tibétain composé de 5 métaux différents selon la tradition ayurvédique. Il calme et atténue angoisse, colère, nervosité, irritabilité, stress, dépression, manque de motivation. Il améliore le métabolisme et la santé des yeux, libère le mental, régule le système hormonal, élimine les insomnies, régule la température du corps, équilibre le système nerveux, stimule la circulation sanguine. Réactive les défenses. Régularise le circuit des énergies. La vitalité renaît.

*LORSQU'ON TOUCHE LES PIEDS, ON TOUCHE L'ÂME*

*Pour les massages et les cours  
tél: 04 377.46.97, même en soirée,  
ou laissez vos coordonnées sur le répondeur.*

## Cours

### Gymnastique douce .....

Mercredi et vendredi matin. Pendant cette heure de cours, chaque participant va réaliser des mouvements doux dans toutes les directions, sollicitant toutes les articulations du corps. Chaque exercice est soutenu par

des respirations profondes et relaxantes.

Ainsi, on entretient la circulation de l'énergie dans le corps et on améliore la santé.

Le cours est donné en petit groupe, de 8 personnes au maximum, ce qui permet une attention personnalisée et un travail adapté aux difficultés de chacun. Le professeur utilise toutes les ressources de sa formation de yoga pour soutenir la progression de tous.

Bonne humeur et respect mutuel sont au rendez-vous.



### Renforcement musculaire et stretching

Lundi et mercredi de 19h30 à 21h, jeudi de 18 h à 19h30 Renforcement musculaire, fitball, souplesse, stretching, stretch-tonic, pilates : différents noms pour une seule activité !

Cours complets comprenant des exercices destinés à tonifier tous les groupes musculaires et à assouplir les articulations par des postures d'étirement actif, dans le respect du dos et du périnée.

Utilisation de matériel pour rendre les exercices plus

performants (fitball, élastics, petits lests,...).

Grande diversité d'exercices pour travailler toutes les parties du corps.

Exercices ciblés et efficaces !

Destinés à tous quel que soit le niveau physique, ils améliorent la mobilité, permettent une meilleure posture et éliminent le stress.

Les deux cours sont donnés dans une ambiance cool. Ils apportent également détente et bien-être !

Ils sont donnés en petits groupes pour plus d'efficacité et un meilleur suivi de chacun.



### HIIT Harmonie .....

Le HIIT Harmonie (High Intensity Interval Training) est une méthode d'entraînement par intervalles proposée ici dans le respect de notre philosophie de bien-être.

Le HIIT est la fusion parfaite entre fitness et bien-être grâce à l'alternance de moments d'entraînement intenses et de moments de récupération pour maximiser vos résultats en un minimum de temps. Des bénéfices rapides : brûler les graisses, tonifier votre corps, renforcer votre endurance, réduire le stress, stimuler la confiance en vous et booster votre énergie en un temps record dans une ambiance conviviale et motivante !

Chaque séance se termine par un retour au calme avec des étirements apaisants pour vous aider à récupérer et à vous sentir revitalisé.

CONSULTEZ NOTRE SITE  
[www.dynamic-harmony.be](http://www.dynamic-harmony.be)  
[dynamic-harmony@live.fr](mailto:dynamic-harmony@live.fr)

Que vous soyez débutant ou expert, nos séances s'adaptent à tous les niveaux de forme physique, à votre rythme et dans le respect de votre corps.

Jeudi : 19h30 à 20h30



## Location de la salle

Salle modulable pour: réunions, conférences, séminaires, entretiens et séances de travail d'évolution personnelle pour adultes en individuel, en couple ou en groupe (médiation, constellations systémiques familiales,...), très bien équipée pour la prise en charge d'enfants en thérapie psychomotrice individuelle.

*Infos: 04 377.46.97 (même en soirée)*

**Vous désirez faire un cadeau original et utile, vous n'avez pas le temps de faire votre shopping, offrez un chèque cadeau pour un massage.**

Pour : anniversaire, fête de mères, fête des pères, Noël, nouvel an, St-Valentin, journée de la secrétaire, ...

ou *juste pour le plaisir d'offrir* ou de se l'offrir !

Vous pouvez commander au 04 377.46.97 et nous vous enverrons vos bons cadeau par la poste ou venir les retirer au centre.