



Des elles pour vous

# Guide des activités

## Pluri'Elles



### ACCOMPAGNEMENT

libérer la parole, exprimer ses émotions, partager ses inquiétudes



### CREATION

retrouver le plaisir de découvrir, d'apprendre ou de créer



### SOINS

retrouver de l'énergie, apprivoiser son corps, s'appropriier sa nouvelle image



### REMISE EN FORME

repandre en douceur une activité sportive grâce à des séances adaptées

### Contactez-nous



Véronique Sacco

06 41 54 52 02

desellespourvous@gmail.com

### Rencontrez-nous



Permanence :  
44 grande rue d'Aléry  
74960 Cran-Gevrier

### Suivez-nous



[www.desellespourvous.fr](http://www.desellespourvous.fr)

desellespourvous

desellespourvous

# Sommaire



Accompagnement



Soins



Remise en forme



Création

activité	page	
<a href="#">Cohérence cardiaque</a>	7	
<a href="#">Conseil en image</a>	13	
<a href="#">Coupeur de feu</a>	8	
<a href="#">Massage de Breuss</a>	6	
<a href="#">Massage énergétique</a>	9	
<a href="#">Massage Bien-être</a>	12	
<a href="#">Micro Ostéo Digitale</a>	10	
<a href="#">Olfactothérapie</a>	4	
<a href="#">Photothérapie</a>	3	
<a href="#">Réflexologie</a>	5	
<a href="#">Reiki</a>	8	
<a href="#">Relaxation</a>	7	
<a href="#">Soin des mains</a>	11	
<a href="#">Soin du visage</a>	11	



# Photothérapie



Intervenante :

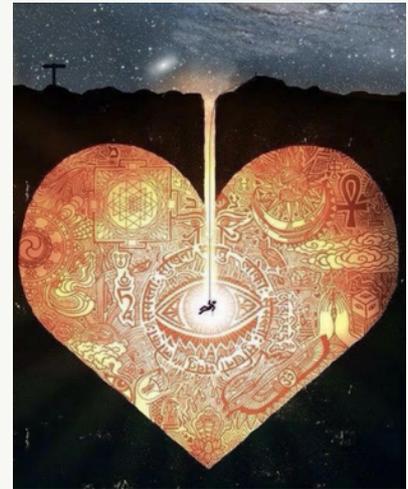
**Christelle Galand, photographe et révélatrice de l'être**

## Qu'est ce que la photothérapie ?

C'est une méthode qui a pour but de venir poser un baume sur des blessures émotionnelles enfouies conscientes ou inconscientes afin de réparer l'estime de soi, de se réconcilier avec son image, de se reconnecter à son corps et de s'accepter tel que l'on est, dans toutes ses dimensions, sans conditions. C'est un voyage au cœur de soi et de son histoire.

La photothérapie est un ensemble d'outils qui permettent de se réapproprier son estime, de s'aimer pour enfin se voir.

Le collage, le photolangage et l'écriture sont quelques uns des supports utilisés en plus de la photographie. La séance photo n'est que la dernière étape du processus.

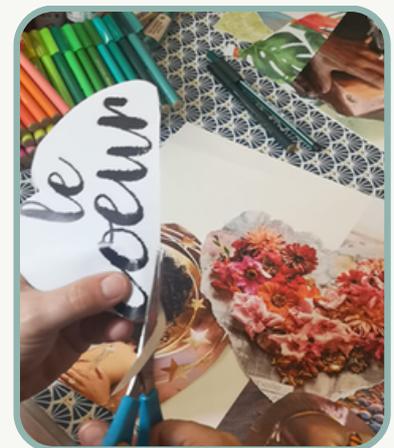


## Protocole

4 séances, à raison d'une séance par semaine

## Qui est Christelle Galand ?

Formée à la photographie sociale et thérapeutique, à l'art-thérapie et la biodanza, j'accompagne chaque personne à renouer avec toutes les parts de qui elle est, afin de révéler toute son unicité.



# Olfactothérapie



**Intervenante :**  
**Estelle Rassat**

## Qu'est ce que l'olfactothérapie ?

L'OSTMR® (Olfactive Stimulation Therapy and Memory Reconstruction) est une thérapie brève qui utilise les odeurs pour favoriser des changements significatifs dans le fonctionnement émotionnel, comportemental et cognitif des patients. Les stimuli olfactifs sont utilisés comme clés d'accès aux informations pour gérer les dysfonctionnements de l'organisme.

Elle s'adresse à toute personne en quête d'équilibre et de mieux-être.

## Gestion émotionnelle

Pour apprivoiser ses ressentis pour (re)trouver équilibre et mieux-être

Dans ce protocole, on va classer les émotions et identifier les émotions problématiques pour les gérer par olfactostimulation. La méthode OSTMR® permet de retrouver plus de sérénité et lâcher-prise face à des situations paralysantes du quotidien. On l'utilise pour soigner les troubles anxieux, la dépression, les crises de panique, le stress, l'insomnie, les TOC ...

**Protocole** = 3 h d'accompagnement réparties en 3 ou 4 séances

## Gestion de la douleur

Pour prendre en charge la douleur aiguë et chronique

Avec ce protocole, on va réduire la perception de l'intensité de la douleur par olfacto-sédation. La méthode OSTMR® propose aujourd'hui d'apprendre aux patients les techniques d'auto-stimulation pour gérer les douleurs : il s'agit de "rééduquer" le cerveau pour réinstaurer le bien-être physique et mental.

**Protocole** = 3 h d'accompagnement réparties en 3 ou 4 séances

## Qui est Estelle Rassat ?

Formée à l'école supérieure du parfum à Paris, je suis praticienne en thérapie olfactive et spécialiste OSTMR.



Nez des Sens



# Réflexologie



**Intervenante :**  
**Fanny Blanc / Anna Grosbois**

## Qu'est ce que la réflexologie plantaire?

Soin doux et adapté, au toucher bienveillant pour soutenir et accompagner la personne selon ses besoins, son traitement et ses symptômes.

Soin d'accompagnement et de support pour la prise en charge globale émotionnelle et physique.

**Bienfaits** : soulager et diminuer les douleurs, atténuer le stress, faciliter l'élimination des toxines et des effets secondaires des traitements, renforcer les défenses immunitaires, apporter de l'énergie, améliorer le bien-être physique et émotionnel, atténuer les effets indésirables des traitements (nausée, fatigue, constipation, raideurs...)

**Protocole** : séance de 45 minutes, qui peut avoir lieu

- avant la chimiothérapie (24h avant) pour réduire l'anxiété, l'angoisse et préparer le corps à recevoir le traitement
- après chimio (24h après) pour accompagner le traitement et atténuer les effets secondaires
- selon les besoins et les symptômes ressentis pour les autres traitements (radiothérapies/immunothérapie/hormonothérapie)

NB : fréquence en fonction des besoins et de l'état général de la personne.



### Qui est Fanny Blanc ?

Fanny a une grande expérience en réflexologie plantaire qu'elle pratique depuis x années et est spécialisée en oncologie depuis x année ; elle est également formatrice en réflexologie.

### Qui est Anna Grosbois ?

Formée en réflexologie plantaire par Fanny Blanc, elle a une spécialisation en oncologie



# Massage de Breuss



**Intervenante :**  
**Patricia Bene**

## Qu'est ce que c'est ?

Créé par le naturopathe autrichien Rudolph Breuss, le massage de Breuss est une technique basée sur des mouvements relaxants pratiqués surtout sur la zone de la colonne vertébrale et les muscles qui l'entourent.

### **Le massage de Breuss, une solution pour les maux de dos**

En 1980, le naturopathe Rudolph Breuss a élaboré une technique de massage visant à soulager la colonne vertébrale et les muscles environnants. Basée sur des mouvements fluides ayant pour objectif de détendre le corps, cette technique s'avère un excellent remède pour réduire les douleurs ressenties dans le dos. En effet, en stimulant les disques intervertébraux, le massage de Breuss peut non seulement soulager les douleurs dorsales mais également agir sur les problèmes liés à l'appareil moteur, notamment sur la zone du sacrum.

Il agit également sur le système neurovégétatif. En éliminant stress et migraine, il procure calme et sérénité à la personne bénéficiaire pour que cette dernière se sente plus légère. Sans oublier qu'une séance de massage reste toujours un moment de plaisir à découvrir car le corps et l'esprit profitent de ses bienfaits.

**Bienfaits :** Après la séance, le massé retrouve un réel bien-être, tant corporel que psychologique. Tous vos organes retrouvent un fonctionnement optimal et vous vous sentez mieux ; le sommeil, la digestion, le bien-être général est amélioré.

Grâce à ses effets relaxants, le massage de Breuss s'adresse à toute personne présentant des problèmes de dos mais également à celles qui souffrent de sciatique, d'une hernie discale ou d'une lombalgie ; il est également conseillé aux personnes nerveuses qui veulent se relaxer.

### **Protocole**

Une séance de massage de Breuss dure à peu près 30 minutes.

Il est pratiqué allongé sur une table de massage. D'abord le massothérapeute verse de l'huile de millepertuis sur la zone à masser pour enchaîner ensuite avec des mouvements doux et relaxants, vous ressentirez l'énergie et la chaleur qui se dégagent de ses mains. Cela vous donnera l'impression d'avoir été massé dans votre globalité. En effectuant des modelages précis il tente alors de corriger la dégénérescence des disques intervertébraux tout en essayant de briser les blocages psychocorporels.

### **Qui est Patricia Bene ?**



# Relaxation Cohérence cardiaque

Intervenante :  
Patricia Bene



## Relaxation

Les techniques classiques de relaxation consistent à relâcher les tensions physiques, musculaires, nerveuses, émotionnelles, de stress, etc. Le but est de créer une sensation de détente et de favoriser un équilibre physique et psychologique.

La relaxation permet de diminuer le stress ainsi que le vivre différemment, améliorer le tempérament au quotidien, diminuer les douleurs musculaires et les maux de tête, renforcer la concentration, contribuer à un meilleur sommeil, réduire l'état de fatigue, mais également à apprendre à être à l'écoute de son corps.

La pratique de la relaxation recherche la maîtrise de l'équilibre nerveux et hormonal par un ralentissement physiologique général.

La relaxation permet :

- Un ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire,
- Une diminution de la tension artérielle,
- Une amélioration de l'irrigation et une détente des muscles périphériques (membres, visage, colonne vertébrale)

## Cohérence Cardiaque

La cohérence cardiaque peut être également abordée lors d'une séance :

Son principe est simple : la cohérence cardiaque consiste à faire six respirations par minutes durant cinq minutes et trois fois par jour. Concrètement, cela revient à inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes et cela 6 fois de suite.

Au départ, cela peut paraître compliqué. On s'entraîne donc durant la séance.



Respirer en cohérence cardiaque procure immédiatement un effet apaisant, un sentiment de calme, de sérénité, de bien-être. Mais ces bienfaits sont fugaces, ils durent entre 3 et 6 heures après la fin de l'exercice. Pour en profiter à long terme, une seule solution : pratiquer la cohérence cardiaque trois fois par jour et tous les jours ! C'est ce que nous développons lors d'une séance.

## Qui est Patricia Bene ?

Voici plus de 8 ans que je pratique du reiki, tout d'abord bénévolement (dans mon environnement relationnel), puis au sein d'un cabinet ainsi qu'en tant qu'intervenante avec « Des Elles pour Vous » depuis sa création. Au cours de ces années, plusieurs personnes atteintes de **cancers** m'ont demandé des sessions de reiki. J'ai ainsi pu constater, à travers leurs nombreux retours, les bienfaits de cette pratique complémentaire.



# Reiki



**Intervenante :**  
**Patricia Bene**

## Le Reiki

C'est une technique énergétique d'origine japonaise visant à transmettre et faire circuler l'énergie vers les zones du corps qui en ont besoin afin de les rééquilibrer. Une utilisation de cette technique énergétique est aussi possible pour diminuer les effets secondaires des différents traitements.

La relaxation et la détente sont visibles sur le visage d'un receveur après un soin. Et d'autres effets tels que la diminution des nausées, de la douleur, du stress ou une amélioration du sommeil sont souvent exprimés à l'issue d'une séance. Le reiki permet également d'atténuer la fatigue et l'anxiété liées à la maladie et à son traitement. Il aide à retrouver l'énergie dans son corps et dans son esprit. Ainsi, la diminution des effets secondaires, de la fatigue et du stress optimise l'efficacité des traitements médicaux.

Enfin, la réduction de l'anxiété est fréquemment analysée par le receveur comme étant la conséquence d'une sensation d'être « suivi » et de garder en tête la perspective de ce rendez-vous de détente et de mieux être. Et un vrai soutien psychologique est aussi ressenti de par les échanges qui ont lieu à chaque rencontre ou entretien.

Le reiki s'installe petit à petit dans le milieu hospitalier à la demande des patients. Comment cela se passe : les personnes prennent en photo les poches de chimio avant qu'elles ne soient installées, les envoient par téléphone et je les traite à distance. Idem pour les chimios en boîtes.

J'aide les patients à trouver ce lâcher-prise qui leur permet de passer à travers ou de passer au-delà des souffrances physiques et psychologiques qui sont inhérentes à leur parcours médical. Je n'ai pas d'autre prétention que celle-là, mais visiblement le bien-être est là. Et les retours prouvent que cela fonctionne ce qui me rend très heureuse

## Coupeuse de feu

Inscrite aussi sur la liste de coupeurs de feu de différents service d'oncologie et hospitaliers, je mets à profit ce don afin de venir en aide aux patients suivis en radiothérapie. Chaque jour après leur séance, j'agis sur la zone traitée, et ce pendant toute la durée des rayons. Leurs témoignages sont positifs sur le soulagement de la douleur, les premiers effets sont repoussés dans le temps et la cicatrisation est meilleure... il n'est pas nécessaire de croire en ce don pour que cela marche.

De par mon expérience de cet accompagnement depuis plusieurs années tant à l'association, qu'auprès de patients dans toute la France et à l'Étranger, j'apporte aussi un soutien psychologique rassurant sur le processus, les réactions, les inquiétudes...

Cela fonctionne aussi sur tout type de brûlures, quelle que soit la source, zona, eczéma, piqure de guêpes....

Ce soin se pratique à distance, par téléphone ou au cabinet.

## Qui est Patricia Bene ?

Voici plus de 8 ans que je pratique du reiki, tout d'abord bénévolement (dans mon environnement relationnel), puis au sein d'un cabinet ainsi qu'en tant qu'intervenante avec « Des Elles pour Vous » depuis sa création.

Au cours de ces années, plusieurs personnes atteintes de cancers m'ont demandé des sessions de reiki. J'ai ainsi pu constater, à travers leurs nombreux retours, les bienfaits de cette pratique complémentaire.



# Massage énergétique



**Intervenante :**  
**Karine Séveri**

## Le massage énergétique

il associe une technique de massage avec un travail énergétique ce qui permet d'agir plus en profondeur sur les tissus, les organes, et cela grâce à mon magnétisme et à mes ressentis. Chaque massage est personnalisé car c'est votre corps qui me guide tout au long de la séance. Il reçoit ainsi ce dont il a besoin pour se régénérer au plus profond de ses cellules.

## Les bienfaits :

- En évacuant les tensions, il permet la détente, le lâcher prise, le relâchement musculaire
- Il relance la circulation lymphatique et énergétique
- Il recentre, ancre, rebooste
- Il libère les principaux blocages physiques, émotionnels ou psychiques grâce au travail sur les chakras et méridiens énergétiques.

## Protocole :

- Durée 1h
- pas de contre-indication
- Le travail va durer plusieurs jours. Après un massage, je conseille de boire un peu plus que d'habitude pendant les 3 jours qui suivent et de profiter du fait que le corps se détende pour se reposer, au moins le jour même.

## Qui est Karine ?

J'ai commencé à me former en 2004. Depuis j'enrichis régulièrement mes connaissances et continue à développer mes aptitudes grâce à la médecine traditionnelle chinoise, la Micro-Ostéo Digitale®, l'aurathérapie®, les soins Lahochi, les massages énergétiques que je mets en pratique lors de mes séances.



**THÉRAPEUTE ÉNERGETIQUE**

KARINE SEVERI - TRAVAIL EN CABINET ET À DISTANCE



# Micro-ostéo digitale



**Intervenante :**  
**Karine Séveri**

## La micro-ostéo digitale ® (MOD)

C'est une approche thérapeutique manuelle douce, rapide, performante, basée sur l'ostéopathie douce, en lien avec le cranio-sacrée et la fascia-thérapie. La MOD considère le corps dans sa globalité. Le corps et l'esprit ne peuvent être dissociés. Le patient est traité avec son histoire, ses traumatismes émotionnels, psychiques par le biais de ses douleurs physiques.

### Les bienfaits :

- Cette technique est particulièrement efficace sur les douleurs : musculaires, articulaires, sciatiques, tendinites, entorses ... qu'elle soulage
- Elle régule les déséquilibres dus au stress : troubles du sommeil, anxiété, déprime ...
- Sans manipulation, tout en douceur.

### Protocole :

- Durée 1H
- Pas de contre-indication
- Après une séance de MOD, je conseille, pendant les 3 jours qui suivent, de ne pas porter de poids, de ne pas faire d'efforts physiques (rando avec sac à dos, yoga, taichi ...). Le corps a besoin de temps pour intégrer les informations données lors de la séance. L'amener en torsion, en compression... diminuerai le bénéfice de la séance. La régularité dans les séances est importante tant qu'il y a douleurs ou mal-être, au moins 1 fois par mois.

### Qui est Karine ?

J'ai commencé à me former en 2004. Depuis j'enrichis régulièrement mes connaissances et continue à développer mes aptitudes grâce à la médecine traditionnelle chinoise, la Micro-Ostéo Digitale®, l'aurathérapie©, les soins Lahochi, les massages énergétiques que je mets en pratique lors de mes séances.



**THÉRAPEUTE ÉNERGETIQUE**

KARINE SEVERI - TRAVAIL EN CABINET ET A DISTANCE



Ne laissez pas votre

# Soins du visage et des mains



Intervenante :

**Marine, socio-esthéticienne**

## Soin du visage :

**Objectif** : Redonner Bonne mine, Voyager à travers les sens, Relâcher les tensions...

Ce soin comprend un nettoyage de peau, un massage, un apport nutritif (masque) et se termine par une méditation.

**Protocole** : séance de 50 minutes

**NB** : travail sans huile essentielle

## Soin des mains

**Objectif** : Retrouver Douceur, Féminité, Souplesse.

Ce soin comprend une manucure, un gommage et une pose de vernis transparent et/ou couleurs.

**Protocole** : séance de 50 minutes

**NB** : le travail se fait sur des ongles "sains" sans infection.

*« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »*

Proverbe indien

## Qui est Marine ?

Formée en esthétique, elle a une compétence spécifique pour travailler auprès de personnes fragilisées par la maladie (physique et psychique), le handicap, la vieillesse ou la détresse sociale. Elle a une spécialisation en oncologie



# Massage Bien-être



Intervenante :  
**Lysiane**

## Massage BIEN-ÊTRE

Le massage que je propose est un massage relaxant et enveloppant sur tout le corps (dos, jambes, pieds, ventre, bras, mains et tête).

Je suis à votre écoute et à l'écoute de votre corps et m'adapte à vos besoins et envies. sur les zones à masser ; précisez moi les zones que vous souhaitez que je masse, vos douleurs ou tensions...)

### Les bienfaits

- Détente du corps et de l'esprit
- Relâchement des tensions musculaires
- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique
- Réduction du stress
- Un massage bien-être est bénéfique pour votre corps mais aussi pour votre esprit. Il permet de vous reconnecter à vous, à votre enveloppe corporelle et au moment présent.

### Protocole :

- Durée : 1h
- NB :
  - J'adapte mon massage en fonction d'éventuelles métastases, douleurs, sensibilité.
  - J'utilise de l'huile d'amande douce sans huiles essentielles qui ne sont pas compatibles avec les traitements médicamenteux.

**Contre-indications :** je ne prodigue pas de massage si

- opération de moins de 3 mois.
- maladie, fièvre ou grosse fatigue.

**Qui est Lysiane ?**



# Conseil en image



**Intervenante :**  
**Julie Schwarz**

Je propose des accompagnements individuels et collectifs sur la notion d'image de soi, celle aussi que nous renvoyons aux autres. Je vous accompagne à la prise de conscience des blocages, des limites et des croyances qui vous empêchent d'être qui vous êtes. Je vous amène à vous apprivoiser pour commencer une relation d'amour avec vous-même, à mieux comprendre le sujet du féminin-masculin afin de mieux le comprendre et de le vivre de manière plus consciente et assumée.

## **Protocole**

J'utilise les outils du conseil en image qui se déroulent sur plusieurs ateliers

### **1 Rencontre**

Apprendre à se connaître (connaître ses envies, ses besoins, ses objectifs, ses qualités/défauts, son caractère, quelle image les autres perçoivent de nous, ce que nous aimerions changer et pourquoi, ses croyances, ses valeurs...)

### **2 Conseil colorimétrie**

Test avec des foulards, comprendre le message des couleurs, comment elles s'accordent, comment les utiliser pour se mettre en valeur, ce qu'elles réveillent en nous et finalement oser les porter.



### **3 Conseil coiffure**

Détermination de la forme du visage, échange sur l'image que l'on a de soi, définir ce que nous souhaitons mettre en valeur affirmer ou adoucir et quel message nous voulons communiquer en fonction de qui nous sommes.

### **4 Conseil morphologie et style vestimentaire**

Déterminer la forme de notre silhouette, échange sur l'image que l'on a de soi, ce qu'on souhaite mettre en valeur et de quelle manière, comprendre comment utiliser les formes, les couleurs, les matières et les accessoires. Réflexion sur l'acceptation de ce que l'on n'aime pas chez soi.

### **5 Conseil maquillage**



A partir de notre résultat au test de colorimétrie trouver les couleurs que l'on souhaite porter, quel genre de maquillage, les différentes techniques de base, les produits.

Entre ces ateliers, le challenge sera d'oser franchir quelques barrières que vos croyances ont laissé se déployer. Retrouver une forme de responsabilité dans vos choix, pour vous. Prendre vos peurs par la main pour vous montrer que tout va bien.

*La confiance en soi s'acquiert grâce aux petites actions qui nous sortent de notre zone de confort.*

**Qui est Julie Schwartz ?**

