

HOLISSENCE HOUSE

Holissance house est un lieu de vie bien-être avec un studio de yoga et un cabinet de thérapeutes.

Pour vous accompagner, Holissance house sélectionne des praticiens de la région qui proposent des approches et des techniques différentes mais complémentaires œuvrant au bien-être du corps et de l'esprit.

Ces pratiques soignent vos maux, apaisent votre mental et boostent votre système immunitaire pour préserver votre santé.

Nous avons mis en place un diagnostic pour réaliser votre bilan bien-être holistique personnalisé et vous conseiller dans les disciplines et soins qui vous correspondent. Nous vous invitons à prendre 2 minutes pour répondre aux questions posées.

VOTRE BIEN-ETRE EST NOTRE SEULE PREOCCUPATION !

Holissance house – Spa Alaena
20 avenue de Sabaou 64200 Biarritz
hey@holissance.com
+33 7 56 98 86 34

Réservation sur www.holissance.house





COURS

Mercredi

19H30-20H30 : FERTILITY YOGA avec Charlotte

Vendredi

19H30-20H30 : YOGA BARRE avec Margaux

Dimanche

10H00-11H00 : YOGA PRENATAL avec Charlotte

11H00-12h00 : PILATES avec Sofia

12H00-13H00 : SOPHROLOGIE avec Pascal

15H00-16H00 : YOGA DU RIRE KIDS avec Julie

16H00-17H00 : VINYASA avec Pia

17H00-18H00 : YIN YOGA avec Pia

Réservation sur www.holissance.house
ou +33 7 56 98 86 34

CONSULTATIONS

Sophrologie / relaxation **1h00 – 90 euros**

La sophrologie est une méthode psychocorporelle destinée à développer votre conscience à travers l'écoute de vos ressentis. Elle vous permet de développer votre potentiel, d'améliorer votre condition en cas de maladie ou d'amplifier votre bien-être.

Durant 1 heure, Julie Pouchain, votre sophrologue, vous accompagnera à travers des exercices de relaxation dynamique (respirations, mise en mouvement de votre corps, détente musculaire...) et une visualisation.

Reiki **1h00 – 90 euros**

Le Reiki est une méthode de soin japonaise appartenant à l'approche énergétique.

En japonais, Rei veut dire universel et inclut la matière, l'âme et l'esprit. Ki renvoie à l'énergie vitale qui circule en nous, telle que la comprennent les médecines orientales comme la Médecine traditionnelle chinoise et l'Ayurveda.

Le Reiki est une thérapie douce et naturelle. Cette séance de 60 mn, avec Julie Pouchain, va éveiller votre potentiel humain et vous aider à trouver vos solutions.

Naturopathie (première consultation) **1h30 – 150 euros**

Selon l'OMS, la naturopathie est un ensemble de méthodes et de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques.

La naturopathie est avant tout une philosophie de vie qui réconcilie l'esprit, émotions et le corps propre à chaque personne. Un choix qui appartient à chacun, de décider que son mieux-être physique, émotionnel, mental et spirituel, est une priorité sans être une tyrannie.

Lina permet de trouver le chemin vers la vérité de son être et d'apprendre à s'aimer avec ses perfections et ses imperfections. C'est en avançant vers plus d'amour de soi, que l'on apprend à se respecter, à se faire du bien souvent accompagnée par de plantes médicinales.

La première consultation avec Lina Bou est un moment privilégié d'échange sur votre mode de vie, votre alimentation et votre santé et permet à la naturopathe d'établir avec vous un programme d'hygiène de vie holistique.

Selon le besoin et les objectifs de chacune, le programme d'hygiène de vie holistique que vous avez obtenue ensemble avec Lina contient tous un pratique qui entoure le corps, esprit et les émotions.

Ca peut être un travail sur le féminité ou masculinité, quelques respirations simples qui vous seraient bénéfiques ou des exercices de relaxation, des exercices physiques ou bien vous donner des idées pour faire évoluer votre alimentation vers de la gourmandise plus saine.

Vous prendrez le temps et cette consultation dure environ une heure trente.

Naturopathie (consultations de suivi) **1h00 – 110 euros**

La consultation de suivi avec Lina Bou, dure une heure. Elle permet de comprendre ce que vous avez su mettre en place, ce qui a été facile ou plus compliqué, les bienfaits que vous avez ressentis, les aménagements que vous souhaitez faire, les nouveaux changements que vous vous sentez prêt à mettre en place.

Lina en profitera pour vous montrer quelques respirations simples qui vous seraient bénéfiques ou des exercices de relaxation, des exercices physiques ou bien vous donner des idées pour faire évoluer votre alimentation vers de la gourmandise plus saine. Toujours à votre rythme !

