

HOLISSENCE HOUSE

Holissance house est un lieu de vie bien-être, avec un studio de yoga, une cabine de soins, un cabinet de thérapeutes et un coffee shop.

Pour vous accompagner, Holissance house sélectionne des praticiens de la région qui proposent des approches et des techniques différentes et 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 – Villa Gypsy hôtel
23 rue des Villas 14800 Deauville
hey@holissance.com
+33 7 56 98 86 34

Réservation sur www.holissance.house



COURS

Lundi

10H00-11H00 : HATHA avec Laureen
11H30-12H30 : YENGAR avec Mireille
19H30-20H30 : ATELIER BIEN-ETRE avec Elodie

Mardi

10H00-11H00 : HATHA avec Laureen
11H30-12H30 : YENGAR avec Mireille
18H00-19H00 : YIN YOGA avec Laureen

Mercredi

10H00-11H00 : YENGAR avec Mireille
14H00-15H00 : ATELIER BIEN-ETRE avec Elodie
16H00-17H00 : SOFT YOGA avec Clémentine
18H00-19H00 : VINYASA FLOW avec Judith

Jeudi

10H00-11H00 : HATHA avec Laureen
11H30-12H30 : YENGAR avec Mireille
18H00-19H00 : YIN YOGA avec Laureen

Vendredi

17H00-18H00 : VINYASA FLOW avec Judith
18H30-19H30 : YOGA DE LA FEMME avec Clémentine
19H30-20H30 : ATELIER BIEN-ETRE avec Elodie

Samedi

10h00-11H00 : VINYASA FLOW avec Judith
11H30-12H30 : PILATES avec Laurence
18H00-19H00 : YIN YOGA avec Laureen

Dimanche

10h00-11H00 : VINYASA FLOW avec Judith
18H00-19H00 : YIN YOGA avec Laureen



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

SOINS

Drainage lymphatique **1h00 – 110 euros**

L'eau est la composante principale de notre corps et est essentielle à la vie. Nos liquides, c'est à dire le sang, la lymphe et les liquides intra-cellulaires représentent 70% du poids de notre corps. Ils assurent dans notre corps les transports d'éléments vitaux et de nos déchets et permettent les échanges et la nutrition cellulaires. Il est fondamental que ces liquides circulent de façon fluide dans notre corps. Les surcharges métaboliques, mais aussi les carences et la sédentarité ralentissent la circulation de nos liquides. Le drainage manuel permet de remettre du mouvement dans le corps.

Les effets du drainage lymphatique manuel selon la méthode Vodder :

Effets drainants :

Il nettoie et désintoxique les tissus en facilitant le déplacement de la lymphe d'un milieu saturé vers un milieu où elle est absorbée par le système lymphatique.

Il augmente la capacité de transport du système lymphatique

Il augmente la réabsorption des liquides des tissus par les capillaires sanguins.

Effets musculaires :

Il permet de nettoyer les muscles de ses toxines

Il régularise la motilité intestinale

Effets sur le système nerveux :

Il a un effet relaxant en calmant notre système sympathique

Il permet la diminution des douleurs, notamment cutanée.

Effets sur l'immunité :

Il stimule l'immunité en facilitant le transport de la lymphe et le nettoyage des tissus et des ganglions lymphatiques.

Massage suédois **1h00 – 110 euros**

Le massage suédois est un massage profond mais subtil. On y utilise différentes manœuvres, chacune avec une fonction spécifique, avec pour but de stimuler les fonctions autorégulatrices et de réharmoniser tout le corps. Chaque geste est sélectionné et effectué avec plus ou moins d'intensité selon votre besoin.

Le massage suédois a une action à la fois décontractante, drainante et fortifiante. Il procure une grande détente musculaire et favorise une meilleure amplitude des mouvements.

Soin du visage **1h00 – 130 euros**

Cette prestation d'une heure s'adapte aux différents besoins de votre épiderme.

Vous sentez que vous manquez d'éclat et souhaiteriez faire peau neuve ? Mettez sur notre soin booster de glow. Vous avez l'impression que votre peau est asphyxiée et qu'elle semble terne ? Optez pour notre formule détox qui remet les compteurs à zéro.

Notre soin anti-âge est, quant à lui, idéal pour doper le renouvellement cellulaire et la micro-circulation.

Le tout, pratiqué après un démaquillage consciencieux, un massage Kobido (technique japonaise liftante), un massage Gua Sha et un drainage lymphatique. . .

Tout un programme

- Démaquillage

- Soin Kobido

- Gua Sha

- Massage pour relâcher les tensions du visage, drainer la lymphe, éliminer les toxines, redessiner l'ovale et ouvrir le regard.

CONSULTATIONS

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

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle 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, Elodie Jacquemond, 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 Laureen Picard, va éveiller votre potentiel humain et vous aider à trouver vos solutions.

Naturopathie (première consultation) **1h30 – 110 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 et le corps. Un choix qui appartient à chacun, de décider que son mieux-être physique, émotionnel, mental et spirituel, est une priorité sans être une tyrannie.

La naturopathie 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.

La première consultation avec Agathe Sultan 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. Vous prendrez le temps et cette consultation dure environ une heure quinze.

Naturopathie (consultations de suivi) **1h00 – 90 euros**

La consultation de suivi avec Agathe Sultan, 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.

Agathe 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 !

