

# Qu'est-ce que la réflexologie cranio-sacrée ?

Il s'agit d'une technique douce, sans cracking qui vise à redonner souplesse et fluidité de mouvement. En écoutant le mouvement respiratoire primaire des os, je vais pouvoir repérer des blocages et, par des petits mouvements de relance, inviter le corps à récupérer de la fluidité de mouvement à cet endroit.



Une séance dure entre 1h et 1h30 et se pratique habillée sur table de massage.

**1 séance découverte**  
**30€**



*L'Humaine Essence*

06.95.28.38.16 humaine-essence@mallo.com

430 rte de Carmintran  
73800 Planaise

siret : 80279561700033

<http://humaineessence.com>



## L'Humaine Essence

Silène Chenu

Kinésologue - phytothérapeute



### Qui suis-je?

Issue du monde de l'animation socioculturelle, Je me suis ensuite formée à l'école lyonnaise des plantes médicinales en tant qu'herbaliste et finalement à la kinésiologie avec l'EKTC. Aujourd'hui j'allie ces connaissances pour vous proposer un accompagnement individuel complet et des moments d'échanges riches et instructifs à travers différentes activités.

### Tarifs

Réflexologie - 1h : 60€

Phytothérapie - 1h : 60€

Sorties et ateliers : sur demande

### Et la kinésiologie ?

Mon parcours de formation n'étant pas terminé, je ne reçois pas encore en séance individuelle de kinésiologie. Cela dit, il vous est possible d'être volontaire et de venir participer à une séance d'entraînement à prix libre.



06.95.28.38.16  
humaine-essence@mailo.com

430 route de Carmintran  
73800 Planaise

humaineessence.com



L'Humaine Essence

Silène Chenu

Knésiologue - phytothérapeute



### Réflexologie Cranio-sacrée

Une méthode douce et sans craking qui redonne de la fluidité et de la souplesse dans les mouvements.  
Se pratique habillé sur une table de massage.



### Phytothérapie



Un conseil personnalisé pour retrouver un état d'équilibre dans votre corps et votre esprit grâce aux plantes et à des conseils hygiénico-diététiques.

### Sorties et ateliers

Des sorties nature autour des plantes et des sens, des ateliers à thème, en bref des moments de transmission ludiques et riches en échanges sont à retrouver sur mon site ou à organiser par vous-mêmes en me contactant !



06.95.28.38.16  
humaine-essence@mailo.com

430 route de Carmintran  
73800 Planaise

humaineessence.com