



Estelle Epiard

Qui je suis?

Je m'appelle Estelle et j'habite à Saint Hilaire de Chaléons. Ma saison préférée est l'automne, je suis scorpion, et ma plus grande passion est la danse. J'aime manger, écouter les gens et observer le monde et ce qui le compose.

Mon rôle/ mon métier:

Je propose des séances de kinésiologie et/ou de massage bien-être. Dans les séances de kinésiologie, l'expression de ce que l'on ressent est au centre de l'accompagnement. Vous êtes acteurs de votre séance, elle va à votre rythme. Vous venez avec vos questions, "problématiques", mais également avec vos réponses. Le corps nous communique ce dont il a besoin, et nous envoie des messages, des signaux qui demandent à être entendus. C'est avant tout une écoute de soi, de son corps, et un espace où vous venez vous déposer. Lors des massages bien-être, les maîtres-mots sont la douceur, le calme, la détente et le lâcher-prise. L'intuition et la connexion avec la personne massée guident mes gestes. Vous prenez ce temps pour vous, pour mettre le reste entre parenthèses. Je propose également des massages kinésiothérapeutiques. Ce soin commence par un accompagnement de 30 minutes, où l'on met en lumière l'émotion du moment, qui a besoin d'être exprimée, mise en valeur, dénouée, puis cela nous permet de partir avec une intention posée, pour le massage qui suit. Dans l'ensemble des soins que je propose, vous êtes au centre de la séance, c'est votre séance. Je suis là pour vous accompagner avec mon intuition, ma connexion avec vous, et nos énergies.

Comment?

En séance individuelle. En kinésiologie, je vous accompagne avec différents outils comme la visualisation, la respiration consciente ou encore le broyage des méridiens. En massage, je vous propose un soin en douceur et calme, pour en ressortir zen et détendu. L'intuition est au centre de mes soins, pour vous apporter ce dont vous avez besoin à ce moment précis.

Où:

A Saint Hilaire de Chaléons, dans une pièce de ma maison, dédiée à vous recevoir en séance

Réseaux sociaux:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087733382741>

<https://www.instagram.com/estellekinesio44/?hl=fr>

Site internet

<https://estellekinesiologie.wixsite.com/estellekinesiologie>