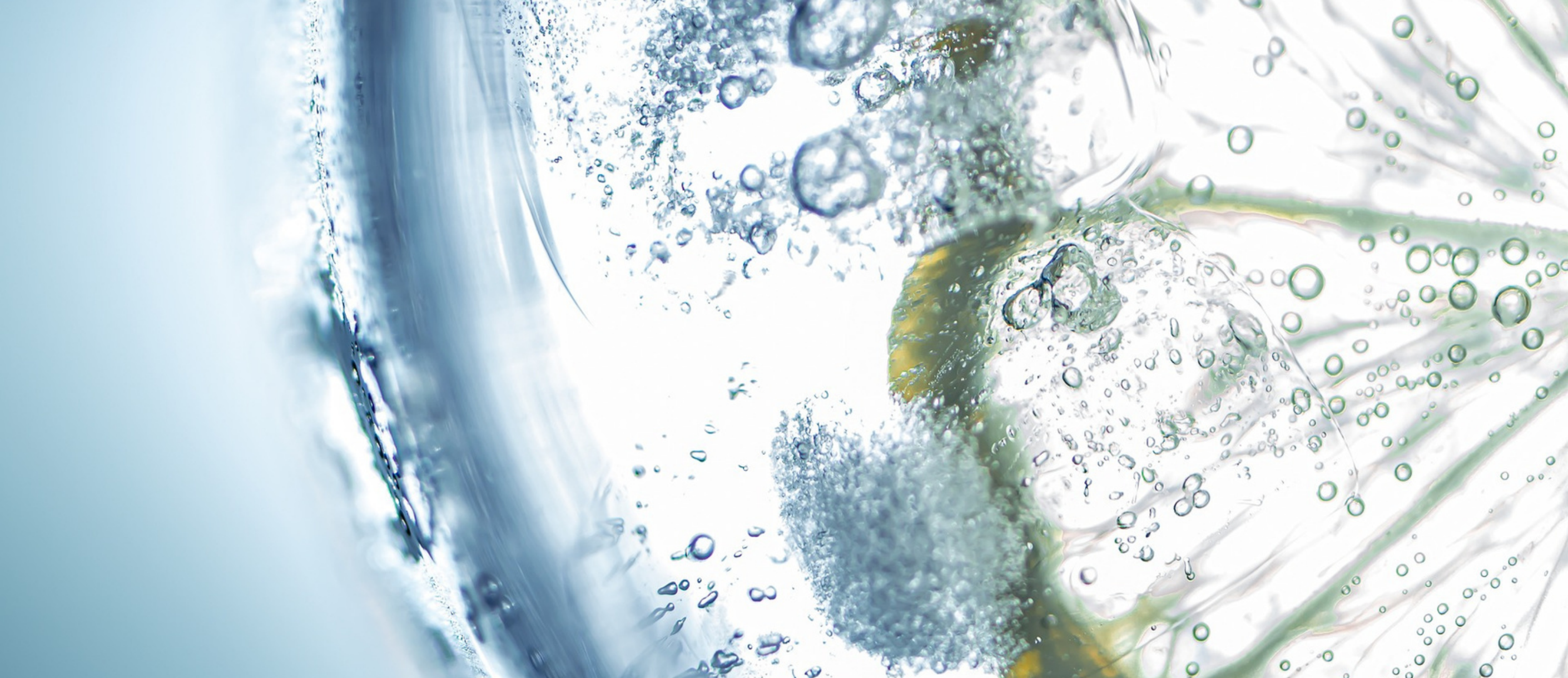


# Une Petite Pause Seinomarine

Besoin de décompresser ?





**Vous êtes épuisé,**

**“Votre tête est comme farcie”**

**Vous vous sentez stressé,  
fatigué, épuisé**

**Vous avez le sentiment  
d’accumuler des couches négatives**

**Vous avez la sensation “d’être sale”,  
comme “pollué” en fin de journée**

Vous avez besoin d’une bulle d’oxygène, de décompresser, de vous aérer la tête, de vous ressourcer... Mais vous sentez qu’il vous faut quelque chose de plus.

Malheureusement, votre planning ne vous permet pas de partir plusieurs jours...

*Offrez-vous  
une P’tite Pause Seinomarine !*

**Pour plus d’informations  
[contact@sandrine-meliot.com](mailto:contact@sandrine-meliot.com)**



# Table des matières

1

**Le Matin :**

**Bulle de détente**

2

**Le Midi :**

**Nourriture terrestre**

3

**L'après-midi :**

**Bulle de sérénité**

4

**Précisions importantes**



1

# Le Matin

## Bulle de détente

Dans mon cabinet, vous recevrez selon votre envie :

### 1 - un massage de base Ayurvédique

D'une durée de 1h30, avec **un mélange personnalisé**, d'huile végétale BIO de sésame, d'huiles essentielles et de fleurs de Bach. Si la saison le permet, je termine votre massage par un bain sonore fait avec mon tambour chamanique que je ferais chanter au-dessus de vous.

Ce massage intuitif est constitué de mouvements doux ou fermes et lents selon ce que je ressens pour votre plus grand bien.

Ce massage est fait pour détendre votre corps physique des noeuds et des tensions que vous avez accumulés.

Je profite aussi pour rééquilibrer l'énergie de vos chakras.



1

*Le Matin*

## Détente Physique

-suite-

**ou**

### 2 - un soin énergétique

D'une durée de 1h30,

Pendant ce soin, je nettoie vos corps énergétiques, vos différents plans et dimensions qui en ont besoin à ce moment là.

Je fais le ménage de toutes les énergies lourdes, polluantes et des liens que vous avez récupérés de votre entourage ( clientèle / patientèle, collègues, transports en commun...)

Si la saison le permet, je finis la séance par un bain sonore avec mon tambour chamanique que je ferais chanter au-dessus de vous pour effectuer un massage interne grâce à ses vibrations.



2

## Le Midi

# Nourriture Terrestre



À la suite du massage ou du soin, nous irons dans un restaurant du coin (cuisine maison, locale et de saison) où nous pourrons, si vous le souhaitez, faire plus ample connaissance.

Vous apprendrez à vous détendre grâce à vos sens.



3

# L'après-midi

## Bulle de sérénité

Je vous propose une promenade au choix :

**1 - Au bord de mer  
seinomarin avec  
notre belle côte d'Albâtre**



**2 - Dans notre magnifique  
forêt de Brotonne**

Des énergies semblables à  
la forêt de Brocéliande



3

## L'après-midi

### Bulle de sérénité

Je vous propose une promenade contemplative et méditative pendant laquelle :

- vous apprendrez, grâce à des exercices précis, à vous
  - relaxer
  - connecter à la nature pour vous ressourcer
- nous verrons ensemble comment mettre en place ces exercices dans votre vie quotidienne pour que vous puissiez les réutiliser selon vos besoins
- vous aurez des outils personnalisés pour vous aider
- si vous le souhaitez nous échangerons ensemble sur certains de vos blocages pour mettre en lumière les noeuds, les liens négatifs qui vous freinent,
- je vous transmettrai les messages de mes guides et des vôtres qui s'exprimeront pour votre plus grand bien.



4

# Précisions Importantes



## Votre journée avec moi commence à 9h30

Vous pouvez arriver soit :

- **en voiture** à mon cabinet et vous garer sur mon parking privé sécurisé,

**ou**

- **en train** (Horaires). Vous prenez le train à la gare Paris - St Lazare direction gare d'Yvetot Lignes Normandes. Je viens vous chercher à la gare d'Yvetot.

Dans les 2 cas, je vous emmène toute la journée avec mon véhicule. Vous n'avez plus qu'à vous laisser porter...



4

# Précisions

## Importantes

-suite-



**C'est l'heure de se dire au revoir...**

**La journée prend fin entre 16h30 et 17h30**

Je vous ramène à votre véhicule ou à la gare d'Yvetot à l'heure convenue.

À la suite si vous le souhaitez, envoyez moi votre avis pour :

- que je puisse améliorer cette journée
- mettre votre témoignage sur mon site (il est possible de le faire anonymement)

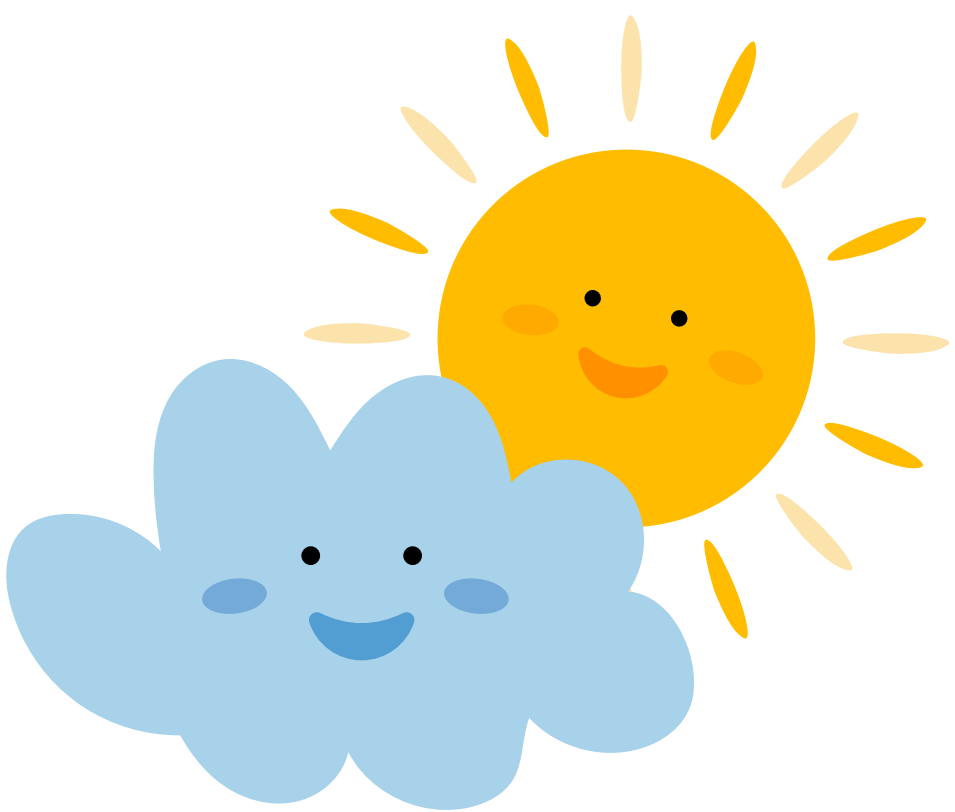


4

# Précisions

## Importantes

-suite-



Ma belle région étant dans le nord, il y fait beau... mais plusieurs fois dans la journée.

**Équipez-vous selon la saison :**

- une tenue plus ou moins légère et confortable / sport pour profiter de cette journée de détente
- des chaussures de sport appropriées pour se promener
- un manteau coupe-vent / de pluie / chaud
- un gilet ou pull
- un bonnet & une écharpe
- un parapluie car la pluie ne nous empêchera pas de profiter de ces moments.



4

# Précisions

## Importantes

-suite-



Si vous souhaitez connaître la météo en temps réel :

- caméra Yvetot / Caudebec en caux [cliquez ici](#)
- caméra du bord de mer à Fécamp [cliquez ici](#)
- Météo France [cliquez ici](#)

