



« J'ai découvert les massages et ses bienfaits en 2008. Des formations complémentaires m'ont conduite à l'évidence : c'est de la prévention ! Depuis, je transmets le massage et le pratique. »

Professionnelle de la petite enfance en tant qu'accueillante et animatrice, j'ai à cœur d'accompagner les parents, enfants et professionnels, pour les aider à grandir et s'épanouir dans un climat de bienveillance. »

POUR QUI ?

Les bébés, les enfants, les adultes, les entreprises, collectivités territoriales, crèches, centres de loisir, écoles ...

COMMENT ?

Ateliers massage bébé ou massage enfant
Ateliers Do In
Massages bien-être adulte
Massage femme enceinte
Massage Amma assis

CONTACT

L'éveil pour deux mains

Annaïg Certenais

06.30.77.85.14

864 Le petit moustoïr

56 890 PLESCOP

leveilpourdeuxmains@orange.fr

www.leveilpourdeuxmains.fr

Massages sur rendez-vous

Ateliers sur demande

ou me demander l'agenda par mail.



Selon les recommandations gouvernementales, les gestes protecteurs et la distanciation physique seront de rigueur dans les ateliers.

Misa
France
le respect à portée de main
hands-on respect



L'ÉVEIL POUR DEUX MAINS

MASSAGES ET ATELIERS

Adultes - enfants - bébés
sur Vannes et sa région



Avec Annaïg Certenais
Instructrice AFMB et MISA

siret : 79333565400018

MASSAGES

bien-être



Envie d'un massage ?

Je vous propose plusieurs formules pour vous détendre ou vous dynamiser.

MASSAGE CALIFORNIEN

60€

Une bulle de détente pour adoucir les tensions du quotidien et prévenir les effets du stress. 1h*

MASSAGE FEMME ENCEINTE

45€

Pratiqué en douceur dans l'écoute et le respect de la maman et du bébé. Un coup de pouce à l'organisme pour l'aider à bien vivre les changements durant la grossesse. 45 min*

MASSAGE AMMA ASSIS

20€

Pratiqué habillé sur une chaise conçue pour le massage, il apporte une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne. 20 min*

DO IN INDIVIDUEL OU COLLECTIF

60€

15€

Gymnastique corporelle issue de la médecine chinoise avec auto-massage de points d'acupuncture pour retrouver ou maintenir le bien-être. 1h*

* Compter 15 à 30 min de temps d'accueil et de départ en plus.

ATELIERS

massage bébé

Vous souhaitez apprendre à masser votre bébé ?

Je vous accompagne en séances individuelles ou en ateliers collectifs.

Les ateliers alternent entre théorie et pratique, ils se ponctuent par un temps de relaxation et de discussion informelle sur vos questions du moment.

Le massage est reconnu pour : favoriser le lien d'attachement, soulager les coliques du nourrisson, améliorer l'endormissement...

NOUVEAU

LES ATELIERS EVEIL DOUCEUR

1 séance individuelle
comptine et massage
50€



Parcours sur 5 séances

Individuelles - 150€
ou collectives en petit groupe - 100€

Vous êtes une crèche, une MAM, une collectivité ?

N'hésitez pas à demander un devis pour un atelier collectif.

CARTES CADEAUX
Contactez-moi.

ATELIERS

massage enfant



Une routine de massage pour les enfants, dès 4 ans, en famille ou entre enfants dans les collectivités.

Habillée, sur le dos, les épaules, les bras et la tête.

Cet outil simple, ludique et rapide est issu du « programme de massage dans les écoles » du Québec. Après l'apprentissage des gestes techniques, les participants échangent sur leurs ressentis.

BIENFAITS

Cette routine permet de retrouver le calme, le respect de soi et des autres, la socialisation. Elle facilite l'apprentissage, aide au sommeil, à la digestion et à la gestion du stress. Moment privilégié au sein de la famille ou d'une collectivité pour favoriser un mode de communication affectif non verbal, sécurisant et propice à des relations sereines.

Ecoles, crèches, collectivités ...

Ateliers spécifiquement conçus pour vous !

Sur rdv
(Tarifs pour un binôme)

en individuel
ou
en collectif

60€

30€