



Marion Brocard

massages & yoga du visage



HELLO !

JE SUIS MARION ET JE SUIS MASSEUSE DEPUIS 2017,

après avoir travaillé dans le design textile j'ai voulu me reconvertir pour un métier au contact de la personne.

Je me suis lancée directement à mon compte en créant un **Cocon** dans lequel j'accueille les personnes avec comme maître mot :
la **bienveillance** !

En entrant au Cocon, on oublie tout jugement, on vient comme on est, on se sent comme chez soi.

En parallèle, je vous retrouve pour masser dans votre entreprise ou pour vos événements pour apporter bien-être et relaxation lors de **massages courts** apportant de nombreux et précieux bienfaits.

Depuis mai 2022, je propose des séances de **yoga du visage** permettant à chacun.e d'apprendre à prendre soin de soi, ce qui est si important quand on a un quotidien pro et perso dans le rush.

J'adore apporter de la **joie**, de la **bienveillance**, du **dynamisme** et de l'**optimisme** dans tout ce que j'entreprends et je trouve que le meilleur moyen est bien évidemment le **partage** !

J'ai hâte de vous rencontrer, d'échanger pour trouver la meilleure formule pour apporter du full wellness auprès de vos collaborateurs et/ou clients.

LET'S CONNECT !

MOTIVEZ

vos collaborateurices
en prenant soin d'elleux



En mettant un espace à disposition dans vos locaux, vous proposerez à vos collaborateurices un vrai espace de déconnexion, vous leur montrerez que vous tenez à elleux et apporterez une réelle plus-value attractive à votre entreprise. Une séance de yoga du visage ou de massage peut également nouer de nouveaux liens avec elleux.

LES BIENFAITS DU BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

- soulagement et évacuation des tensions,
- augmentation de la vitalité et de l'énergie,
- renforcement du système immunitaire,
- une meilleure circulation de l'énergie vitale,
- évacuation des blocages énergétiques,
- réduction du stress et de la nervosité,
- amélioration du bien-être en général,
- améliore la productivité et la concentration,
- source de motivation,

MES PRESTATIONS



À adapter comme vous le souhaitez pour des rendez-vous ponctuels ou réguliers au sein de votre entreprise mais aussi pour un moment exceptionnel lors de vos évènements.

_MASSAGES ASSIS

Un espace de seulement 6m2 me permet de prendre soin individuellement du plus grand nombre !

Le massage assis se pratique sur une chaise ergonomique et sur les vêtements. Avec des pressions palmaires et des acupressions, je vais détendre tout le dos, la nuque, la tête, les épaules, les bras et les mains.

Durée : 10 à 15 minutes

_MASSAGE DES AVANT-BRAS ET DES MAINS

C'est peut-être un massage court mais il est si relaxant ! Les bras et les mains sont constamment sollicités par nos smartphones, nos ordinateurs, puis porter, soulever, ouvrir... le massage va faire disparaître toutes les petites tensions aveugles pour un soulagement immédiat.

Durée : 5 à 7 min

_MASSAGE DU VISAGE

En position semi-allongée, c'est parti pour un moment privilégié pour le visage: après un léger démaquillage, je me munis de mon gua sha en quartz rose et de mon huile d'argan pour prodiguer un massage qui viendra défatiguer, lisser, stimuler l'ensemble du visage.

On peut imaginer aussi finir par masser les mains pour une détente optimale.

Durée 15 à 20 minutes

_MASSAGE DU DOS

Imaginez transformer votre salle de réunion en spa : j'y installerai ma table de massage et proposerai de masser l'ensemble du dos avec une huile chaude. Un moment sur mesure où chacun.e pourra activer le mode sieste ou se redynamiser avant un call ou une réunion importante.

Durée : 20 à 30 min

OFFRIR

UNE PAUSE RÉGÉNÉRATRICE



YOGA DU VISAGE

_En groupe

Une pause relaxante et enrichissante durant laquelle je dévoilerai un enchaînement de mouvements pour apprendre à relaxer les muscles du visage, mais également apporter une détente crânienne et visuelle qui aidera beaucoup lorsqu'on passe nos journées devant l'ordinateur ou effectuant un travail minutieux.

Durée : 20 à 30 min

_En individuel

Après un court entretien permettant de définir les besoins de la personne, je lui créerai en direct une routine de yoga du visage, elle recevra par la suite un fichier avec les exercices travaillés ensemble pour qu'elle puisse les reproduire chez elle.

Durée : 15 à 20 min

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE



CONSEIL SUPÉRIEUR
DU NOTARIAT

chez**•**bogato
GRANDE PETITE PÂTISSERIE

avines
SUSTAINABLE BEAUTY



*Les Nanas
d'Paname*

LET'S CONNECT !

Je serai ravie d'échanger avec vous pour apporter du bien-être dans votre entreprise.

DEMANDEZ VOTRE
DEVIS

Marion Brocard

contact@marionbrocard.com

06 50 40 04 83

www.marionbrocard.com

Instagram : [@marionbrocard_massage](https://www.instagram.com/marionbrocard_massage)