

L'hiver approche !



L'hiver approche !

C'est peut-être le temps
de prendre soin de vous



Doucement votre corps est en train de s'adapter au changement de temps.

Par une nutrition équilibrée, du repos régulier et de l'exercice, vous allez l'aider à rester en bonne santé.

Mais souvent, nous oublions que le stress a aussi une influence importante sur l'état de notre santé.

Un corps et un esprit sans stress permettent de rester en meilleure santé tout au long de l'hiver.

Recevoir un massage anti-stress régulièrement est donc une bonne façon de rester en bonne forme par la réduction des tensions et de l'anxiété.

Plusieurs séances de [massages](#) à base de Shiatsu, de réflexologie plantaire ou bien avec

des huiles essentielles vous procureront une relaxation complète.

Votre corps et votre esprit vont pouvoir récupérer, se rééquilibrer énergétiquement, avoir plus de force pour se protéger durant les prochains mois.

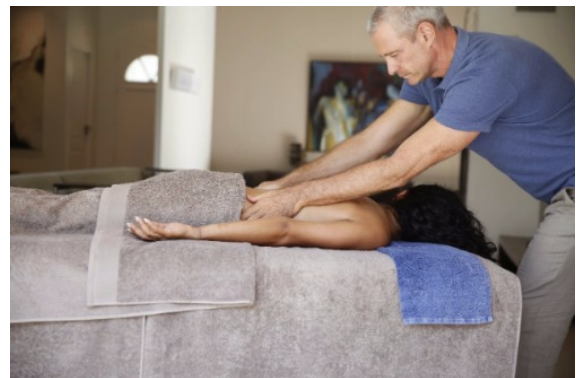


Laissez-vous, alors, chouchouter, et apprécier ce moment spécial au sein de votre [bulle de bien être](#), complètement personnalisée, dans le confort de votre demeure, enveloppé dans nos serviettes chaudes.



Pour vous aider à traverser cette période, je suis à votre service pour créer avec vous, votre massage anti-stress sur-mesure.

Par une écoute attentive et une compréhension de vos attentes et besoins, je serai capable de vous donner le [juste massage](#) dont votre corps a besoin;



De plus, pendant cette saison, nous vous proposons gratuitement sur les réseaux sociaux, des astuces, des automassages et des informations spécialement destinés à combattre les effets de l'hiver. N'hésitez pas à nous suivre sur FB, Instagram ou G+.

Astuce Blue Tree Massage pour éviter un rhume :

Mettre sous la langue, 2 fois par semaine, une goutte d'huile essentielle de Ravintsara que vous pouvez mélanger dans une petite cuillère de miel ou d'huile d'olive.

Si votre rhume est déjà commencé, vous pouvez le faire 4 fois par jour.

Le recours à un médecin est toujours nécessaire si vous malade ou pour vérifier toute contre indication.

Vous pouvez nous joindre au

06 51 36 93 65

ou

nous contacter par

info@bluetree-massage.com

Merci beaucoup

A bientôt

Roel



[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Google Plus](#)

[Website](#)

Si vous n'êtes pas encore abonné à cette newsletter mais que vous souhaitez le faire, vous pouvez vous abonner en utilisant le bouton ci-dessous.

Sign Me Up

*Copyright © *2015* *Blue Tree Massage*, Tous droits réservés.*

Vous recevez cet email car vous vous êtes soit abonné sur notre site web, soit vous m'avez personnellement indiqué que vous souhaitiez recevoir nos informations et je vous ai directement abonné.

Notre adresse email est :

*info@bluetree-massage.com"

+33 (0)6 51 36 93 65

Si vous souhaitez changer les termes de cette récep
You can [changer vos préférences](#) or [vous désabonné de cette liste](#)