



BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, CRUZINE, ...

## Mes séances & activités



CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com

Bonjour,

Je suis très heureuse de vous présenter et de vous partager mes univers et les passions qui m'animent. Toujours au service de l'humain, de la vie, de la joie et du bien-être naturellement.

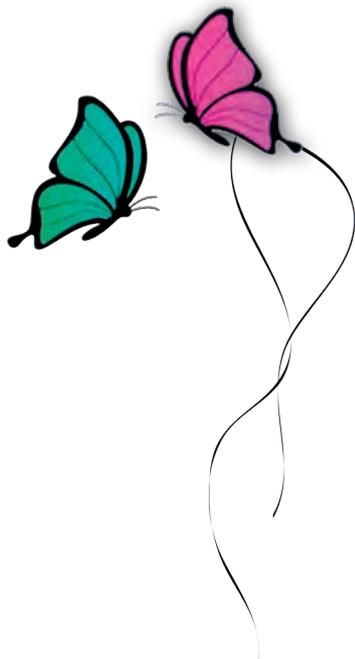
N'hésitez pas à revenir vers moi pour vos questions, nos rendez-vous ou vos réservations.

Aussi, vous pouvez retrouver toute mon actualité mise à jour sur mon espace internet :

<https://www.coccinelleetcoquelicot.com/bien-etre-et-therapies-naturelles/lucie-armand>

A très vite !

Lucie





## Sommaire

Mon histoire	<b>p4</b>
Mon parcours	<b>p5</b>
La Biokinergie	<b>p6</b>
L'Hypnose	<b>p7</b>
Le Drainage Lymphatique Manuel	<b>p8</b>
Les Fleurs de Bach	<b>p9</b>
Le Pilates	<b>p10</b>
La Biodanza	<b>p11</b>
La Cruzine	<b>p12</b>
Conférence Nutrition Dépurative	<b>p13</b>
Les Evénements à venir	<b>p 14</b>
Idées cadeaux	<b>p15</b>



CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



## Mon histoire

Passionnée par le mouvement et l'anatomie, j'ai étudié 6 ans à Paris la Biokinergie.

Mes postgraduates m'ont permis de préciser la dimension énergétique magique des Merveilleux Vaisseaux en Médecine chinoise. Le Psychocorporel ajoute une dimension résolument holistique à cette approche déjà très complète.

Initiée à la géobiologie, j'ai été sensibilisée à l'énergie dégagée par la planète comme être vivant.

Lors d'un voyage de 2 ans et demi en Amérique du Sud, je collabore avec des naturopathes et nutritionnistes pour révolutionner ma façon de m'alimenter afin de résoudre des problèmes de santé.

De retour en France, je partage ce savoir et accompagne les intolérants au gluten et produits laitiers forte de ma propre expérience. Et donne plusieurs fois par an, mes ateliers de cuisine.

RETROUVEZ TOUTE MON ACTUALITÉ SUR :

<https://www.coccinelleetcoquelicot.com/bien-etre-et-therapies-naturelles/lucie-armand>

CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens



tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



## Mon parcours

Ma passion du mouvement me fait rajouter plusieurs cordes à mon arc.

**Le Drainage lymphatique** dans ma formation initiale a pris tout son sens quand j'ai compris l'importance de la détoxination des organes et des fluides après avoir expérimenté différentes méthodes très intéressantes en Argentine.

**Le Pilates** est devenu un volet essentiel intégré à la rééducation de mes patients. Le choix des mouvements est personnalisé et adapté aux problématiques de hernies discales ou canal lombaire étroit par exemple.

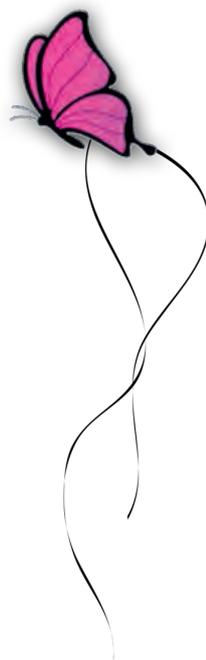
**La Biodanza** est apparue dans ma vie dans un moment de transition, entre 2 continents, 2 choix de vie qui demandaient de l'ancrage, de la joie de vivre et de la vitalité pour rebondir. Après plusieurs années de pratique hebdomadaire, la formation de facilitatrice à l'école méditerranée a été un accélérateur de particules qui m'a donné l'envie de transmettre à mon tour ce processus de développement humain extraordinaire.

**L'Hypnose** a été un outil formidable me permettant de vaincre mon stress face aux examens et à gagner en confiance en moi pour mon premier diplôme professionnel. Il m'a également permis de dépasser la terreur des responsabilités. En sortant d'une séance d'hypnose, j'appelait les URSSAF pour finaliser mon inscription et créer le premier cabinet à mon nom à Cagnes Sur Mer. Avoir appris à utiliser cette technique de thérapie rapide et efficace, est un bonheur pour permettre à ceux qui ont un objectif précis de se donner toutes les possibilités conscientes et inconscientes de l'atteindre.

**La Biokinergie** est une technique issue de l'ostéopathie. Elle ne comporte pas le volet structurel et utilise d'autres méthodes que les manipulations pour libérer les articulations en douceur. La dimension énergétique est très présente avec le travail manuel des points d'acupuncture. Elle est basée sur les points d'enroulement tissulaire, combinant le suivi de l'information de traitement avec les fascias(enveloppes des muscles), les points de réflexologie, les points psychocorporels. Ce déroulé permet de libérer les tensions associées au niveau ostéoarticulaire, émotionnel, crânien, viscéral...

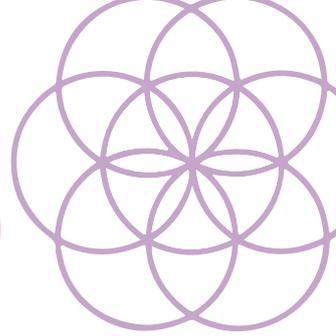
Un complément avec **des fleurs de Bach** peut être intéressant pour la suite de la séance.

Et je donne 2 fois par an, **mes ateliers de cruzine** (Cuisine Crue)





**BIOKINERGIE**



## Technique issue de l'ostéopathie.

Elle ne comporte pas le volet structurel et utilise d'autres méthodes que les manipulations pour libérer les articulations en douceur.

La dimension énergétique est très présente avec le travail manuel des points d'acupuncture. Elle est basée sur les points d'enroulement tissulaire, combinant le suivi de l'information de traitement avec les fascias (enveloppes des muscles), les points de réflexologie, les points psychocorporels. Ce déroulé permet de libérer les tensions associées au niveau ostéoarticulaire, émotionnel, crânien, viscéral...

Un complément avec des **fleurs de Bach** peut être intéressant pour la suite de la séance.

**SUR RENDEZ-VOUS**

Séance de 1h  
>> 60 €

Lundi et vendredi aux Arcs-sur-Argens  
Mercredi, jeudi à Cagnes-sur-Mer

**BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, ATELIERS CRUZINE, ...**

**CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET**  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com





**HYPNOSE**



## **Ericksonienne conversationnelle**

Permet de résoudre des problématiques inconscientes au rythme de chacun tout en restant parfaitement conscient lors de la séance. Elle aide à gérer les douleurs chroniques, le stress et les conflits, la confiance en soi et les addictions.

Je vous accueille dans mon fauteuil bulle suspendu, moelleux et enveloppant, une expérience en soi !

### **SUR RENDEZ-VOUS**

Lundi et vendredi aux Arcs-sur-Argens  
Mercredi, jeudi à Cagnes-sur-Mer

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, CRUZINE, ...

Séance de 1h  
>> 50 €



**CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET**  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



## DRAINAGE LYMPHATIQUE

### Massage manuel

Le Drainage lymphatique manuel permet d'améliorer la circulation et de drainer les toxiques accumulées. La technique utilisée ici est globale, je pars des ganglions sous claviers et axillaires pour descendre à l'abdomen, repartir sur le dos avant de revenir sur la citerne de Pecquet véritable point clé du drainage efficace. Le principe étant de libérer en amont les voies d'évacuation avant de demander au système lymphatique d'y déverser son engorgement. Je vais ensuite sur chacun des 2 membres inférieurs puis un travail complémentaire des bras et du visage sont possibles en fonction des besoins diagnostiqués au départ.

#### SUR RENDEZ-VOUS

Lundi et vendredi aux Arcs-sur-Argens  
Mercredi, jeudi à Cagnes-sur-Mer

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, ATELIERS CRUZINE, ...

Séance de 1h  
>> 50 €

CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



## FLEURS DE BACH



### Consultation et conseil

Les **fleurs de Bach** sont un outil formidable pour nous aider au quotidien à mieux gérer nos émotions. Nous continuons à les ressentir sans les subir. Nous gardons le discernement qui nous permet de faire face à la situation avec plus de calme et de sérénité.

Le conseil en fleurs me vient spontanément lors de notre échange en consultation quelle qu'elle soit (Biokinergie, Hypnose, Massage ou drainage lymphatique manuel). La vision de toute problématique est souvent globale. Elle peut prendre en compte un aspect émotionnel limitant que nous souhaitons dépasser. Elle permet donc de retrouver notre légèreté au quotidien et d'exprimer le meilleur de nos potentialités.

#### SUR RENDEZ-VOUS

Lundi et vendredi aux Arcs-sur-Argens  
Mercredi, jeudi à Cagnes-sur-Mer

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, ATELIERS CRUZINE, ...

Séance  
sur demande

CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



## PILATES



### Synergie du corps & de l'esprit

Le Pilates améliore durablement la posture en équilibrant les chaînes musculaires en les renforçant en profondeur. Cette pratique hebdomadaire permet une augmentation de la conscience intensifiée de son corps, de son positionnement et de son fonctionnement.

Cours de 1h en groupe avec ou sans matériel  
en piscine, sur sol, ou en mode cocooning,  
(selon saison)

#### RENDEZ-VOUS

AUX ARCS-SUR-ARGENS

Les lundis à 11h00 et vendredis à 18h00

et/ou

À CAGNES-SUR-MER

Le mercredi 11h00 et à 18h00

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, ATELIERS CRUZINE, ...

Cours de 1h  
>> 15 € /séance  
ou 4 Cours de 1h  
>> 50 € /mois.

### CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET

à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com





**BIODANZA**



Séance de 2h  
>> 10 € à 15 €  
selon la formule.

## A la rencontre de nous-même

La **Biodanza** nous permet de plonger dans un processus de développement humain grâce à la force du groupe, de la musique et du mouvement. Les danses actives réveillent notre vitalité et notre enthousiasme. Les danses plus douces nous invitent à des moments d'intimité.

Nous aider à faire face, trouver des solutions dans nos quotidiens quand tout ne se passe pas comme nous le souhaitons, rebondir, aller chercher le meilleur de nos ressources et capacités pour créer, mettre en place cette vie dont nous rêvons au plus profond de nous même.

- Stimuler et augmenter la confiance en soi, l'estime de soi, la sensibilité et la créativité en retrouvant l'élan de Vivre.
- Relâcher nos tensions avec douceur et progressivité.
- Favoriser une meilleure expression de nous-même par le mouvement.

### RENDEZ-VOUS

Un Samedi sur 2, au matin 10h-12h aux Arcs-sur-Argens,

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, CRUZINE, ...

CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com





LA CRUZINE DE LULU



## Alimentation vivante

Augmenter son énergie vitale grâce à une autre façon de s'alimenter. Apprendre à réaliser de nombreuses recettes préservant toutes les vitamines, minéraux, sans gluten, produits laitiers, oeufs ...

Sans cuisson et Bio évidemment !

Les Ateliers de Cruzine, se déroulent plusieurs fois par an.

Pour notre prochain rendez-vous Cruzine, CONTACTEZ-MOI

**CONFÉRENCE** - Nutrition Dépurative

**5 ATELIERS PROPOSÉS + 1 BONUS**

- L'apéro en mode cruzine
- Soupes, Salades et Graines germées
- Plats principaux & Tartes
- Fromages végétaux
- Desserts gourmands et Initiation à l'apiculture

**L'Atelier Cruzine**  
à partir de >> 40 €

**Conférence**  
**Nutrition Dépurative**  
>> à 10 €

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, ATELIERS CRUZINE, ...

CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET

à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



POUR UNE ALIMENTATION RICHE,  
VIVANTE ET SAVOUREUSE !



# Conférence

## NUTRITION DÉPURATIVE

CONFÉRENCE  
**Nutrition Dépurative**

Une révolution dans le corps ...

Vous propose **une conférence** sur le thème de la  
**«Nutrition dépurative»**

CONFÉRENCE ENREGISTRÉE  
**Le mercredi 01 mars 2023 à 19h30**  
à Cagnes-sur-Mer\*

Véritable mine d'informations sur les intolérances alimentaires.  
Comment trouver des solutions avec une alimentation riche, vivante et savoureuse ?

- 1<sup>ère</sup> partie : **BASES DE L'ALIMENTATION VIVANTE.**
- 2<sup>ème</sup> partie : techniques pour **BIEN RÉUSSIR SA DÉTOX.**

Suivie : d'une **dégustation de recettes issues des ateliers**, puis, apéritif en mode auberge espagnole. Un moment convivial pendant lequel nous échangeons sur nos expérimentations culinaires quotidiennes.

CONFÉRENCE 10 €

Contactez LUCIE ARMAND au **06 19 72 38 14**  
<https://www.coccinelleetcoquelicot.com/bien-etre-et-therapies-naturelles/lucie-armand>

- **1ÈRE PARTIE : BASES DE L'ALIMENTATION VIVANTE.**
- **2ÈME PARTIE : TECHNIQUES POUR BIEN RÉUSSIR SA DÉTOX.**

CONFÉRENCE EN LIGNE  
10€



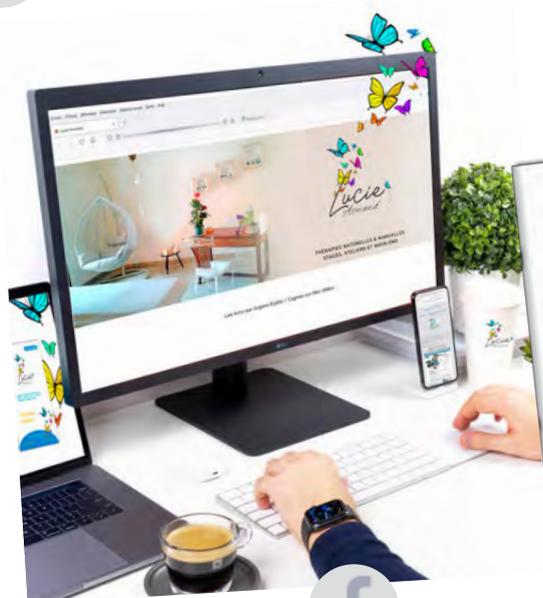
## Mes événements à venir

Chaque mois j'organise, conférences, stages ou ateliers en plus des cours hebdomadaires de Pilates et de Biodanza.

Retrouvez le programme des prochains mois et toutes mes actualités et aussi mes séances et activités, petit book à télécharger sur ma page à l'adresse suivante :



<https://www.coccinelleetcoquelicot.com/bien-etre-et-therapies-naturelles/lucie-armand>



ou sur >>>



<https://www.facebook.com/armand.lucie>

**CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET**  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com



## IDÉES CADEAUX

Un soin, un massage, un atelier de cruzine, un cours de pilates ou pourquoi pas un cours de Biodanza !? Pensez à la carte cadeau !

### A OFFRIR OU À S'OFFRIR ...

Soit pour un montant, soit pour une activité ou un soin, c'est vous qui choisissez !

La carte personnalisée sera envoyée par mail ou par courrier.

contactez-moi

BIOKINERGIE, HYPNOSE ERICKSONIENNE, PILATES,  
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL, BIODANZA,  
FLEURS DE BACH, CRUZINE,...

CONSULTATIONS ET SOINS EN CABINET  
à Cagnes-sur-Mer ou aux Arcs-sur-Argens

tel. +33 (0)6 19 72 38 14

lucie.armand@gmail.com





NOUVEAU SOIN

## **BIOKYPNOSE DRAINANTE**

3 TECHNIQUES POUR VOUS AIDER A ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

😊🍀 J'adore accompagner mes patients pour un changement d'alimentation et une perte de poids... 🍀

🍀 Je le fais quotidiennement depuis des années lors de mes consultations en **Bio kinergie**. 🍀

🦋 Maintenant je me régale **grâce à un COACHING GLOBAL, avec l'Hypnose, la bioki, le drainage, des conseils en alimentation** entre autres... et des objectifs comme celui de mon dernier patient : **il a perdu 10kg en 1 mois et demi**. J'aurais préféré avoir plus de temps mais pour des raisons médicales son délai était court... 🌸

Évidemment il n'y a pas de baguette magique et c'est la somme de plusieurs facteurs qui fonctionne 😊

🌸 **1 : la motivation du patient, essentielle à la réussite**, et je suis là pour l'encourager séance après séance pour chaque victoire 😊🍀

🌸 **2 : j'adore m'adapter à chacun et trouver les premiers pas** qui seront faciles et acceptables

🌸 **3 : la vision globale me semble essentielle** : changement d'alimentation, d'hygiène de vie, reprise du sport. Je propose un programme complet adapté à chaque cas ou renvoie vers d'autres thérapeutes si nécessaire. 😊

🍀 **À tous ceux qui ont besoin d'améliorer** leur confiance, de mieux gérer leur stress, de se libérer d'addictions, d'améliorer des troubles alimentaires et tellement plus encore... 🍀

🌸 **L'hypnose est un outil formidable permettant d'aller chercher le meilleur de ses potentiels !**  
C'est grâce à un suivi en hypnose que j'ai réussi mon premier diplôme...

🍀 Puis de nouveau, **cette pratique permettant de résoudre des problèmes inconscients**, m'a permis de mettre en place tout l'administratif que je repoussais pour m'installer à mon compte dans mon premier cabinet 😊🍀

🍀 **J'adore aider mes patients avec cet outil si efficace !** 😊

L'accompagnement au changement d'alimentation, à la libération d'addictions peut être très simple et efficace

🌸 Retrouvez moi aux **Arcs sur Argens** ou à **Cagnes sur Mer** 🌸

 **Plus d'informations sur l'ensemble de mes activités sur ma page** 

RDV et information tel. +33(0)6 19 72 38 14

 + d'infos sur ma page : <https://www.coccinelleetcoquelicot.com/lucie-armand>

