

Lilavati Gravel

Bio-Esthéticienne, diplômée d'état depuis 2007
Certification Dr.Hauschka, WALA France depuis 2008

Je vous reçois **sur rendez-vous uniquement**,
le lundi, mardi, jeudi, vendredi matin
et certains samedis,

aux **SOURCES DU BIEN-ETRE**
98, boulevard des Alliés à Vesoul



Venez me rencontrer lors de mes
animations-conseil, une journée par mois
au magasin bio La Vie Claire de Vesoul.

Je me déplace également pour des **animations**,
conférences, **massage assis** (non thérapeutique),
journées bio-esthétique, en association, entreprise etc...
Merci de me contacter. Toutes les dates sur le site

www.sourcesdubienetre-vesoul.com



06 15 09 59 73

lilavati-bioesthetique@hotmail.fr



Retrouver son Naturel...

L'Esthétique autrement.



Aux SOURCES DU BIEN-ÊTRE

Dans un espace tranquille et serein,
dédié aux Soins de Soi, venez recevoir



Bien Être et Douceur.

Je travaille dans une approche holistique de la personne, comprenant son intérieur et son extérieur, avec empathie et respect.

C'est cette considération d'ensemble et cette attention qui, portée avec justesse et bienveillance, vous invite à des Soins d'une qualité exceptionnelle.

Le Bien-Être est un état qui s'accompagne au fil d'un temps différent pour chacun, que je choisis de respecter ; ainsi, les prestations que je propose peuvent avoir une durée légèrement variable.

Je ne réponds pas au téléphone pendant les soins, afin de rester totalement présente et disponible à la personne que je reçois.

Soins du Corps

Toutes les appellations « massage » font référence à des pratiques manuelles purement esthétiques, à visées non médicales et non thérapeutiques.

Massage détente du Corps

Au chaud, à l'écoute de son corps, se laisser porter par les mouvements, relâcher les tensions et se détendre...

Pratiques manuelles qui s'adaptent tout naturellement à vos besoins du moment.

Choisissez votre temps,
30min, 30€ - 1h10, 60€ - 1h30, 90€



Soin Ecoute du Corps

Plonger au cœur des tensions, à l'écoute des émotions et ressentis qui s'y cachent. Le corps nous parle de nous. **1h, 55€**



Soin des Jambes

Gommage au Sucre de canne biologique, et massage à l'huile au choix : drainant (circulatoire, plus doux) ou palpé roulé (dynamique, amincissant). Pour des jambes douces et légères... **1h, 47€**

Soin du Dos

Gommage au Sucre de canne biologique, masque détoxifiant à l'argile, et massage bien-être relaxant. Lâcher prise... **1h10, 52€**

Beauté des Pieds et des Mains

Coupe des ongles et lime, **15min, 10€**

Manucure des mains, **30min, 25€**

Soin des Mains (manucure complète et soin), **50min, 35€**

Manucure simple des pieds, **40min, 32€**

Soin des Pieds (manucure complète et soin), **1h10, 45€**

Pose de votre vernis, **20min, 12€**



Mise en Beauté

Maquillage

A la suite d'un Soin Visage ou au gré d'une envie, réalisé avec le maquillage Dr.Hauschka.

Maquillage jour, **25min, 25€**

Maquillage soirée, **35min, 32€**

Maquillage artistique ou à thème, **45min, 42€**

Le Sugaring, une épilation douce et indolore avec la méthode Pandhys ...

Une épilation-soin des plus
surprenantes : **agréable, relaxante,**
un résultat novateur.

Préparation **100% naturelle et
écologique** basée sur les
préparations millénaires du Moyen-Orient (glucose-fructose et
eau uniquement), la pâte hypoallergénique ne provoque **aucune
irritation** et **aucune allergie**, bien au contraire.



Appliquée et travaillée en boule selon une
technique très précise **aux doigts ou au
bâtonnet de buis**, elle s'utilise sur **poils
courts uniquement**, d'environ 5 à 7 mm.

Véritable soin complet, elle enlève les
cellules mortes, draine les tissus, hydrate intensément la peau,
tout en retirant **dans leur sens de pousse** les poils et leur racine.

Résultat :

La peau est à peine rosée, douce, souple et hydratée.
Pratiqué à une fréquence régulière, un phénomène de
dévitalisation du poil se produit sur les zones épilées.
La repousse est de plus en plus fine, la densité diminue jusqu'à
quasi-disparition en seulement quelques années.

Un moment agréable de détente et de repos, si exceptionnel que
cela puisse paraître !



www.pandhys.com/fr

Soins Epilations douces

Cires à usage unique

Au Caramel Bio avec bandes - Au Sucre Méthode Pandhys®

Maillot

Simple	15€ - 19€
Echancré.....	19€ - 23€
Semi-intégral.....	23€ - 33€
Intégral.....	29€ - 39€
Entretien intégral.....	26€ - 36€
Fesses.....	12€ - 16€

Jambes

Demies-jambes.....	19€ - 27€
Cuisses.....	19€ - 27€
Jambes Entières.....	30€ - 48€

Aisselles.....	10€ - 14€
----------------	-----------

Visage

Sourcils entretien.....	10€
Sourcils création de ligne.....	16€
Lèvre supérieure.....	10€
Menton.....	10€
Visage entier.....	30€
Sourcils + lèvre.....	18€



Bras et Buste

Demis-bras.....	16€ - 23€
Bras entiers.....	20€ - 27€
Torse ou dos.....	25€ - 32€

Merci de veiller à ce que les zones à épiler soient propres et non graissées.

Cosmétiques Dr.Hauschka

De la Nature pour l'Être Humain

Une Cosmétique naturellement différente.



Le respect de l'Être humain et de son environnement est une valeur primordiale à sauvegarder.

Les Cosmétiques Dr.Hauschka sont

élaborées par les laboratoires pharmaceutiques Wala en Allemagne depuis plus de 45 ans, dans ce respect des liens unissant la Vie, la Nature et l'étude des rythmes biologiques de la peau.

C'est cette vision holistique, partagée par Rudolph Hauschka, chimiste et Elisabeth Sigmund, cosmétologue éclairée, qui a donné naissance à des produits naturellement vivants, authentiques, accompagnés de protocoles de soin exceptionnels et de conseils de qualité.

Chaque produit cosmétique Dr.Hauschka est **unique** : il repose sur une synergie finement élaborée d'extraits de plantes médicinales, cultivées en biodynamie ou issues de l'agriculture biologique (labélisés Natrue), dont toute la vitalité et les vertus sont préservées grâce à une méthode unique de fabrication/conservation.

Ces plantes, ensuite cueillies et préparées à la main avec conscience, offrent une Cosmétique **pure et vivante** qui régularise, harmonise les aspects variables de votre peau en douceur.



“ L'Être Humain a besoin de deux beautés,
une beauté intérieure et une beauté extérieure. ”
Elisabeth Sigmund, créatrice de la Cosmétique Dr. Hauschka

A l'image de notre visage qui est relié à notre corps, lui-même relié à notre être intérieur, c'est comme un tout que nous abordons la peau, un organe résistant mais sensible, qui possède ses propres rythmes, ses propres forces de nutrition et de régénération et ne se satisfait pas d'un cadre rigide.

Notre peau réclame des soins en fonction des jours, des lieux, des saisons, mais aussi de nos états d'âme et de ce que l'on vit.



Ainsi, nous parlerons d'**aspects** de peau, qui évoluent, et non de types de peau immuables.

La Cosmétique Dr.Hauschka vient **impulser et stimuler** les forces d'**autocorrection**

de la peau, qui, stabilisée et soutenue dans ses propres processus naturels, revient d'elle-même à l'équilibre.

C'est ce concept qui fait la particularité de la Cosmétique Dr.Hauschka et la rend unique.

Pour plus d'informations,
rendez-vous sur le site

www.dr.hauschka.com/fr





L'Art du Toucher

ou le Concept de Soin

Dr.Hauschka

Bienvenue aux portes d'un Soin Dr.Hauschka ... un bain de pieds chaud aux senteurs de sauge vous accueille : une vague inonde votre corps de bien-être et vous invite, pas à pas, en vous-même ... Les mains de votre bio-esthéticienne viennent lisser délicatement vos cheveux, ses gestes doux délient nuque et trapèze. Le stress de la journée se dissout dans la chaleur et la bienveillance.

De la qualité rythmique et fluide d'un toucher "respirant", donné en conscience et sans pression, la bio-esthéticienne Dr.Hauschka rend vivant le Soin. Prenant contact avec le tissu cutané, elle se met respectueusement à votre écoute. Au rythme de compresses chaudes parfumées, au son de l'eau, la peau est nettoyée, soignée.

Au cœur du soin, la stimulation lymphatique. Effectuée par de doux effleurages aux pinceaux en soie et à mains nues, elle agit à merveille sur les très fins vaisseaux capillaires par lesquels la lymphe évacue les déchets métaboliques et l'excédent de liquides tissulaires. Détendus et désengorgés, ils permettent au tissu conjonctif de se libérer de ses toxines ; les cellules sont alors mieux alimentées en oxygène et en nutriments. Le soin proprement dit commence ; votre peau reçoit une cure, un masque, des compresses odorantes, une huile de soin, une crème, en fonction de son aspect présent. Tout votre être est enveloppé, réconforté, choyé.

Bien au chaud et au centre de l'attention de votre bio-esthéticienne, vous vous sentez profondément détendue, irriguée d'un flux vivifiant qui vous laisse bien longtemps après dans une sensation de lumière, de sérénité et d'équilibre intérieur.

Soin Plénitude Le Soin complet **2h – 126€**
Bien-Etre et Paix intérieure, pour une profonde détente et une peau régénérée, épanouie, lumineuse.

Soin Raffermissant Magie sereine **2h15 – 140€**
Un Soin Plénitude orienté sur l'aspect raffermissant, offrant une attention particulière au contour des yeux, des lèvres et du cou.

Soin Revitalisant L'élan de renouveau **1h45 – 98€**
Retrouver ses bases en soi lors d'un changement, d'une transition. Un Soin qui réconforte et impulse vitalité et sérénité.

Soin Harmonisant Réconfort **1h30 – 88€**
Un Soin doux et enveloppant, qui rééquilibre les fonctions cutanées en favorisant lâcher prise et profonde relaxation.

Soin Purifiant Un air de liberté **1h15 – 69€**
Un Soin nettoyant et assainissant, qui affine le grain de peau tout en douceur pour un teint pur, revigoré, éclatant.

Soin Clarifiant - Peau Impure **1h05 – 62€**
Ce Soin agit spécifiquement sur la régulation de la peau sujette aux impuretés et aux inflammations. A effectuer en cure, tous les 15 jours jusqu'à rétablissement de la peau normale.

Soin « Un Temps pour Moi » **1h05 – 60€**
Un moment de paix pour un teint soigné et resplendissant, tout simplement.

Soin Découverte des senteurs, textures ... **30min – 30€**

A cluster of pink cherry blossoms with green leaves, located in the bottom right corner of the page.

Soin	Bain de pieds	Modelage pieds et jambes	Détente tête et nuque	Relaxation des bras	Modelage mains et bras	Démaquillage – nettoyage	Bain de vapeur	Masque purifiant	Stimulation lymphatique	Régénération	Masque crème	Modelage du décolleté	Tonification yeux-cou	Soin du jour	
Soin raffermissant	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2h15
Soin plénitude	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2h00
Soin revitalisant	■		■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	1h45
Soin harmonisant	■	■	■	■		■			■	■	■	■		■	1h30
Soin purifiant			■			■	■	■	■	■	■			■	1h15
Soin clarifiant			■			■	■	■		■	■	■		■	1h00
Un temps pour moi			■			■			■	■	■			■	1h00



Bon Cadeau

Vous avez envie de faire découvrir un Soin, d'offrir un moment de détente et de bien-être à une personne qui vous est chère...

Pensez au Bon-Cadeau !

Disponible sur simple demande,
possibilité d'envoi par la Poste.



A collection of cosmetic products including blush, eyeshadow, and lipstick, arranged on a white surface with pink flowers.

Avec vos produits de maquillage pour mieux les utiliser et ceux de votre bio-esthéticienne pour découvrir et oser, des conseils pratiques pour apprendre à se mettre en beauté en cohérence avec soi-même. **50 min, 35€**

Découvrir, ressentir, s'ouvrir au contact du monde extérieur en douceur. Soin Visage ou Soin Détente du Corps, **30min, 28€**



Selon vos besoins, vos envies, votre budget, je vous propose un devis forfaitaire adapté et vous accompagne dans la préparation de ce jour merveilleux : soin, épilation, maquillage...
Me contacter.

Parce que nous avons besoin d'être cocoonées, enveloppées de douceur, pour accueillir la vie dans notre corps de femme en pleine métamorphose, ce forfait est l'idéal en terme d'accompagnement bien-être pendant et après la grossesse.

- 5 soin-détente du dos (5x 30 min)
- 1 soin-détente du corps (1h10)
- 1 soin du visage Un Temps pour Moi (1h)
- 1 soin du visage Harmonisant (1h30)



A répartir au gré de vos besoins et envies,

320€ au lieu de 358€

Soyez vous-même, en Couleurs

Chaque Personnalité est unique et mérite de briller à sa juste valeur.

Nous avons souvent remarqué en se promenant dans la rue, « la fille à la robe **rouge** » ou « l'homme au chapeau **vert** », à défaut de leurs yeux ou même de leur visage ...

Parmi le large choix que nous avons aujourd'hui dans les styles, les couleurs, la mode, savoir se distinguer en tant que personnalité unique et oser

l'exprimer simplement s'apprend, et peut s'avérer très bénéfique aussi bien dans le milieu professionnel que pour soi-même au quotidien.



C'est dans cette démarche de considération de soi que je vous propose un **entretien « Diagnostic Couleurs »**, qui se déroule dans l'écoute, la bienveillance et le dialogue, et comporte une étude psycho-morphologique et le test des foulards (méthode des 4 saisons).

Des outils concrets mis au point ensemble pour :

- Apprendre à **s'habiller de couleurs** qui mettent vraiment en valeur votre visage, et soulignent l'expression juste de **votre personnalité**.
- Inspirer votre coiffeur dans une coupe qui **harmonise les lignes** de votre visage.
- Un conseil maquillage à vos couleurs pour les femmes souhaitant se **mettre en beauté**.

Possibilité d'emmener ses vêtements préférés pour l'étude.



A découvrir aussi sous forme d'ateliers collectifs :

Associations

Pour les membres de votre association, sous forme d'atelier collectif ou en individuel, sur une demi-journée ou une journée.
Une bonne image de soi aide à retrouver un travail, à reprendre confiance en soi après une épreuve difficile, à soutenir le regard des autres en s'affirmant tel que l'on est.
Apprendre à se connaître soi-même est une clé du succès et un outil si précieux pour la réussite de sa vie.

Particuliers

Un moment de partage inoubliable entre ami(e)s chez vous, pour une demi-journée ou une journée très conviviale... !
Ou en entretien individuel, un par un.

- ✚ Diagnostic Couleurs : découvrez les couleurs qui vous révèlent.
- ✚ Conseils coiffure, beauté et accessoires.
- ✚ Tout ce que vous voulez savoir sur le maquillage, astuces et mise en pratique.

Tarifs par personne, avec remise de votre dépliant Couleurs.

Diagnostic Couleurs simple, **40min, 30€**

Diagnostic complet + conseil coiffure, **1h, 45€**

Diagnostic complet + conseils coiffure & maquillage, **1h30, 60€**

Pour l'organisation d'un atelier, possibilité de devis avec tarif de groupe, déplacement compris. N'hésitez pas à me contacter.

Accompagnement de l'Image de Soi

Il s'agit d'entrer dans une considération plus juste de soi, de son corps, ainsi que des différentes parties de soi qui constituent notre être.

Revisiter pas à pas l'**image** que **l'on donne** de soi, le comment notre expression est perçue de l'extérieur, et l'image que **l'on a** de soi, qui vient de notre propre considération et détermine de façon décisive nos actes et notre manière d'être ;
elle est à la base de bon nombre de difficultés que l'on traverse.



“ L'Etre Humain a besoin de deux beautés,
Une beauté intérieure et une beauté extérieure.”
Elisabeth Sigmund, créatrice de la Cosmétique Dr. Hauschka

Il existe différentes manières de retrouver la correspondance entre notre intérieur et notre extérieur, de se redonner vie.
Réapprendre à recevoir, à se donner à soi est un premier pas pour rétablir le lien. C'est une démarche de fond, dans laquelle je me propose de vous accompagner à travers mes prestations.

- **Apprendre à écouter son corps**, ce qu'il cherche à exprimer : par le toucher, révéler les points sensibles en douceur, porteurs d'une émotion ou d'un conflit ravivé.
- En terme d'apparence plus physique, **dévoiler sa belle et unique authenticité à l'extérieur** avec les Soins du Visage Dr.Hauschka, les épilations, le maquillage, le conseil en couleurs ...
- Et encore plus dans le soi profond, avec la **méthode EPE**.



Pour aller encore plus loin... La méthode EPE Epanouissement Personnel dans l'Equité

Dans notre monde intérieur, se confondent généralement les ressentis, les émotions, ainsi que le mental ou l'intellect, mais avant tout, au plus profond dans notre inconscient, notre quintessence, le Soi.

Cette méthode, éprouvée depuis plus de douze ans, est le fruit d'une trentaine d'années de recherches personnelles et en équipe, qui ont permis de concevoir un **protocole simple d'alignement** abordable par tout individu, dans le respect de chacun. Par cette méthode, nous pouvons rétablir l'accord entre Soi et la réalité que nous traversons, en ne faisant appel qu'à nos propres ressources.

Utilisée en consultation, elle permet de se réajuster avec les sept paramètres de l'**équité**, ou le sens de ce qui est juste.
Alors en pleine considération de Soi, un travail d'approfondissement à l'aide de différents outils peut être envisagé.

Ce travail, dans l'écoute de ce qui est juste et orienté sous forme d'objectifs, de thématiques ou en considération d'un stress, permet de lever des blocages, de se libérer de certains poids généalogiques, de sortir de fonctionnements et de comportements inadaptés qui nous entravent dans notre expression, de mieux comprendre notre propre histoire, et de nous rétablir dans notre bon **épanouissement** grâce à notre libre-arbitre.

Etre juste dans l'équité est un positionnement par lequel le Soi peut s'exprimer librement, d'une manière spontanée et évolutive dans le temps. Le fait d'être aligné réimpulse la libre circulation de notre énergie vitale, le Ki, issu de la porte de la Vie, le Hara, notre centre.

« Toujours nous trouverons que l'on se fait du tort en ne voulant pas faire simplement ce qui est juste, et que telle est l'origine de tous nos malheurs. »

Démosthène, Athènes, 322 av. JC.

LA SEANCE EPE : environ 1h30, entre 50€ et 60€

Des formations à la méthode EPE ont lieu régulièrement, ainsi que des conférences, ateliers découvertes, dans la région Centre ainsi qu'en Haute Saône,

avec **Christian Tonnon**, co-créateur de la méthode Epanouissement Personnel dans l'Equité, consultant-formateur.

www.consiliencebienetre.net

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.

