



Jessica Houzelle

Praticienne en reiki et massages bien-être.

Passionnée depuis toujours par tout ce qui touche au bien-être et au développement personnel, j'ai commencé par entreprendre des études de psychologie. Après avoir obtenu ma licence, j'ai travaillé dans différents domaines, notamment celui de l'enseignement et de l'aide à la personne.

Quelques années plus tard, je suis partie vivre au Pérou où j'ai découvert le reiki, une technique de soin énergétique d'origine japonaise, à laquelle j'ai été initiée. A mon retour en France, je me suis installée à mon compte en tant que praticienne en reiki, et très rapidement, j'ai souhaité élargir mes compétences en me formant à d'autres techniques. C'est ainsi que je me suis dirigée vers le massage bien-être.

J'exerce actuellement mes activités à Jard sur Mer où je suis installée depuis 2015 et me déplace également dans la région pour pouvoir dispenser mes soins à domicile ou en institution (maisons de retraite...).

Au travers de mes formations et de mes pratiques personnelles en sophrologie et en yoga, j'ai pu acquérir au fil des années différents outils de relaxation que je me propose aujourd'hui de vous transmettre dans mes ateliers. Ces derniers représentent avant tout un moment et un espace pour pouvoir vous accorder un peu de répit, d'attention et de bienveillance et vous permettre de vous ressourcer, de vous détendre et d'appréhender les épreuves et les difficultés du quotidien avec davantage de recul et de sérénité.