



# Le Massage Bien-Être pour le Particulier

## LE MASSAGE ESSENTIEL® ( 1H15 - 55 € )

**Le Massage Essentiel®** est un soin complet du corps. Il privilégie le rythme, la fluidité, les manœuvres reliant et enveloppantes associées à un travail spécifique des différentes parties du corps. C'est une synthèse des techniques californiennes et suédoises. Cette séance permet de **dénouer les tensions nerveuses, fluidifie la circulation sanguine, réactive le métabolisme et favorise la circulation énergétique**. C'est une séance personnalisée en tenant compte des besoins de chaque individu.

## LE GRAND RELAXANT® ( 45 min - 40 € )

**Le Grand Relaxant®** : soin pratiqué sur l'arrière du corps : (dos, nuque jambes) ou le devant du corps (buste, ventre, jambes et bras). Il se termine par un massage du visage.  
Séance idéale pour découvrir le massage à l'huile sur table.

## LE MASSAGE SUR LE CÔTÉ® ( 1H15 - 55 € )

C'est une adaptation du Massage Essentiel®, appliqué sur le côté. Prestation idéale **pour les femmes enceintes** ou les personnes ne pouvant plus être placées ni sur le ventre, ni sur le dos. Détente, relaxation, cocooning et enveloppements sont les maîtres mots de cette séance.

## LE MASSAGE SECTORIEL® ( 1H - 50 € )

Cette séance permet de cibler des zones précises du corps afin de dénouer et d'atténuer des tensions musculaires (dos, nuque, bras, épaules, jambes). Séance appliquée dans un cadre de bien-être, à but non thérapeutique.

## LE STRETCH MASSAGE® ( 1H - 50 € )

Technique reposant sur des mobilisations douces et passives et des étirements, sur un tapis au sol. Elle procure une détente profonde, à la fois physique et mentale.

## PRESTATION A LA CARTE®

- 20 min : **20 €**
- 30 min : **30 €**
- 45 min : **45 €**
- 1 h : **50 €**

Séance découverte ou besoin particulier, créez la formule qui vous convient !

**Idéal pour une idée cadeau !**



**Massage Bien-être et contre-indications** : déconseillé aux femmes enceintes de moins de 3 mois, mais aussi si vous avez eu un choc à la nuque depuis moins de 2 semaines. Séances pratiquées dans un cadre de bien-être, à but non thérapeutique. Au moindre doute demandez conseil à votre médecin.

**Forfait déplacement** : 5 € sur un rayon de 20km. Au delà, compter des frais kilométriques de 0,25€ / km parcouru.

3 bis, le Douaud, 44330 Mouzillon

Tél. : 06 41 36 05 81 - [www.lesmainsdubienetre.fr](http://www.lesmainsdubienetre.fr)