



SYMPHONIE

— DU BIEN-ÊTRE —

• MASSAGE BIEN-ÊTRE & COACHING SPORTIF •

MASSAGES RELAXANTS

*Le bien-être naît de l'équilibre entre
le corps, l'esprit et le mouvement.*

Nos massages relaxants sont une invitation à ralentir,
à relâcher les tensions et à retrouver une harmonie
profonde entre le corps et l'esprit.



1. MASSAGE CALIFORNIEN AUX HUILES

Massage enveloppant aux mouvements longs,
fluides et harmonieux. Il favorise une profonde
détente physique et émotionnelle.

BIENFAITS :

- Réduction du stress
- Détente musculaire
- Amélioration du sommeil
- Lâcher-prise émotionnel
- Sensation de bien-être et de sécurité

DURÉE	TARIF
1 h	70 €
1 h 30	95 €
2 h	120 €



2. MASSAGE INTUITIF

Massage bien-être personnalisé mêlant différentes techniques
en adéquation avec vos besoins, vos attentes et la lecture
de votre corps par vos praticiens.

BIENFAITS :

- Retour au calme
- Redonne de la mobilité
- Apaise les tensions musculaires et articulaires
- Évacuation du stress
- Libération des émotions
- Prise de conscience de son schéma corporel

DURÉE	TARIF
1 h	70 €
1 h 30	95 €
2 h	120 €



3. MASSAGE EN DUO

Partagez un moment privilégié à deux dans
une même ambiance apaisante. Un véritable
instant de complicité et de détente à vivre ensemble.

DURÉE	TARIF
1 h	180 €
1 h 30	220 €



4. SYMPHONIE À QUATRE TEMPS

MASSAGE SIGNATURE À QUATRE MAINS

Nos quatre mains s'accordent sur quatre temps pour une symphonie du toucher,
comme un orchestre guidé par une partition invisible.

Chaque mouvement est une note, chaque pression un tempo,
chaque effleurement une nuance composant une mélodie de bien-être.

Nous vous invitons dans cet espace d'onde où le temps d'un instant,
le temps s'efface pour laisser place à la détente et à tous les bienfaits
du massage Symphonie à quatre temps.

DURÉE	TARIF
1 h	150 €

Notre approche

Chaque massage est réalisé avec bienveillance, écoute et professionnalisme.

Nous adaptons nos techniques à vos besoins du moment pour vous offrir
une expérience unique, profonde et personnalisée.

Tous nos massages sont des prestations de bien-être à visée non thérapeutique.
Ils ne se substituent en aucun cas à un avis, un diagnostic ou un traitement médical.





5. MASSAGE NEURO-AROMA

RELAXATION SENSORIELLE & HARMONISATION ÉMOTIONNELLE

Le massage Neuro-Aroma est une alliance subtile entre le toucher intuitif et la puissance des huiles essentielles sélectionnées pour leur action sur le système nerveux. C'est un soin holistique qui agit en profondeur sur le stress, la fatigue émotionnelle et les blocages internes.

DURÉE	TARIF
1 h	80 €
1 h 30	105 €

BIENFAITS :



Calme le système nerveux



Réduit l'anxiété et la charge mentale



Apaise les émotions



Favorise la clarté d'esprit



Améliore la qualité du sommeil



Relâche les tensions psychosomatiques



CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES :

- Grossesse
- Allergies aux huiles essentielles



6. RÉFLEXOLOGIE CRÂNIO-FACIALE

Technique douce consistant à exercer des pressions sur des points précis situés au niveau du visage et du crâne.

La réflexologie possède de nombreuses vertus.

En plus de ses effets reposants et relaxants, elle procure une profonde sensation de détente physique et psychique.

DURÉE	TARIF
1 h	70 €



7. RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DOUCE

La réflexologie plantaire consiste à travailler des zones spécifiques dites réflexes, car tous les différents systèmes et organes du corps sont reflétés sur les pieds.

Technique douce et énergétique sans risque, elle n'entraîne aucune manipulation structurelle du corps.

- Elle favorise :
- Une bonne circulation sanguine
 - L'élimination des toxines
 - L'équilibre du système endocrinien
 - Une profonde détente physique et psychique
- Cette technique procure une profonde sensation de détente physique et psychique.

DURÉE	TARIF
1 h	70 €

N'étant pas thérapeute, en aucun cas, le praticien ne posera un diagnostic au sens médical du terme.

LES BIENFAITS DES MASSAGES RELAXANTS

- ✓ Diminution du stress et de l'anxiété
- ✓ Relâchement des tensions musculaires
- ✓ Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Meilleure qualité de sommeil
- ✓ Équilibre émotionnel et mental
- ✓ Sensation globale de bien-être et de légèreté



CONTRE-INDICATIONS GÉNÉRALES

- Fièvre, infection aiguë
 - Maladies inflammatoires en phase aiguë
 - Thrombose, phlébite
 - Cancer en cours de traitement
 - Grossesse (selon le massage)
 - Plaies, blessures ou affections cutanées
- Demandez toujours l'avis de votre médecin en cas de doute.



RÉSERVATIONS

Contactez-nous

MAGALIE

06 62 08 62 60

THIERRY

06 52 43 99 37



contact.symphoniedubienetre@gmail.com



symphoniedubienetre.fr

L'harmonie du corps, du cœur et de l'esprit.

Chaque séance est une note, chaque toucher est une symphonie.

