

MASSAGE SPORTIF & RÉCUPÉRATION

MASSAGE BIEN-ÊTRE
& COACHING SPORTIF

*Performez, récupérez, avancez.
Votre corps mérite toute l'attention.*

Le sport sollicite le corps et repousse ses limites.
La récupération est une étape essentielle pour progresser durablement.
Chez Symphonie du bien-être, nous associons le toucher expert du massage
à des techniques complémentaires pour optimiser votre récupération,
prévenir les blessures et améliorer vos performances.
Pour sportifs et actifs exigeants.

MASSAGE DYNAMIQUE

Massage dynamique qui vise à détendre les muscles
en profondeur, à dissoudre les tensions.

Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation
sanguine et lymphatique.

Ce massage convient :

- aux personnes nerveuses et stressées
améliorant leur qualité de sommeil,
- à toute personne souhaitant un massage
tonique et profond,
- aux sportifs pour la préparation
et la récupération.

BIENFAITS

- Détente musculaire profonde
- Dissolution des tensions
- Effet tonifiant et relaxant
- Amélioration de la circulation sanguine
et lymphatique
- Meilleur sommeil
- Préparation et récupération sportive

TARIFS

1H00	1H30	2H00
70 €	95 €	120 €

MASSAGE RÉCUPÉRATION DEEP TISSUE

**Détente profonde &
relâchement musculaire durable**

Le massage Deep Tissue est une technique puissante,
ciblée et précise, qui agit en profondeur dans les tissus
musculaires et les fascias.

Il est particulièrement recommandé pour les personnes
souffrant de tensions chroniques, de douleurs musculaires
ou ayant une activité physique régulière.

Ce massage s'adresse à :

- les athlètes, les personnes sportives ou très actives
- les personnes souffrant de douleurs musculaires
persistantes (dos, épaules, nuque, jambes...)
- les personnes ayant une posture contraignante
(travail de bureau, port de charge)
- les personnes recherchant un massage
technique et structurant

BIENFAITS

- Libération des tensions musculaires profondes
- Réduction des douleurs chroniques et contractures
- Amélioration de la mobilité et de la posture
- Diminution du stress grâce au relâchement physique
- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique

TARIFS

1H00	1H30
80 €	105 €

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

MASSAGE & PRESSOTHÉRAPIE :

*le duo parfait entre le toucher et la technologie
pour un bien-être global.*



Et si vous offriez à votre corps
un véritable instant régénérant ?

Chez Symphonie du bien-être,
nous associons le pouvoir relaxant
du massage à l'efficacité de la
pressothérapie pour une prise en
charge complète du corps.



Détente musculaire



Diminution de la rétention d'eau



Stimulation de la circulation
lymphatique et sanguine



Récupération physique optimisée



Réduction de la sensation
de jambes lourdes



Sensation immédiate
de légèreté

IDÉAL POUR :

- Les personnes sujettes aux jambes lourdes
- La récupération sportive
- Les périodes de fatigue ou de stress
- La rétention d'eau
- Les personnes souhaitant retrouver équilibre, confort et énergie au quotidien, un bien-être global.

MASSAGE RÉCUPÉRATION + PRESSOTHÉRAPIE

45 MIN

90 €

1H00

110 €

FORFAIT 6 SÉANCES

45 MIN

480 €

FORFAIT 6 SÉANCES

1H00

600 €

OPTION CRYOTHÉRAPIE ❄️ + 10 €



CONTRE-INDICATIONS

La pressothérapie est une technique de bien-être qui stimule la circulation veineuse et lymphatique. Bien qu'elle convienne à de nombreuses personnes, elle est déconseillée dans les situations suivantes :

- Thrombose veineuse ou phlébite (en cours ou récente)
- Embolie pulmonaire
- Insuffisance cardiaque sévère ou décompensée
- Insuffisance rénale sévère
- Infection aiguë, fièvre ou maladie infectieuse
- Inflammation importante ou douleur inexpliquée
- Cancer en phase active ou en cours de traitement (sauf avis médical favorable)
- Cœdème d'origine cardiaque ou rénale
- Plaies ouvertes, brûlures ou lésions cutanées importantes sur la zone à traiter
- Fracture récente ou traumatisme non consolidé
- Grossesse à risque ou pathologique (avis médical indispensable)



PRÉCAUTION

En cas de doute, de traitement médical en cours ou de pathologie chronique, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin avant toute séance de pressothérapie.

Chaque séance débute par un échange afin de vérifier l'absence de contre-indication et d'adapter le protocole à vos besoins.

Votre sécurité et votre confort sont notre priorité.



RÉSERVATIONS

Contactez-nous

MAGALIE

06 62 08 62 60

THIERRY

06 52 43 99 37



contact.symphoniedubienetre@gmail.com



symphoniedubienetre.fr



Crécy-la-Chapelle (77580)

