



SYMPHONIE
DU BIEN-ÊTRE

MASSAGES BIEN-ÊTRE
& COACHING SPORTIF

MASSAGES PROFONDS & DÉCONTRACTANTS

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



Nos massages profonds et décontractants agissent en profondeur pour libérer les tensions musculaires, améliorer la mobilité, favoriser la récupération et apporter un relâchement durable. Idéals pour les personnes actives, stressées ou sportives. Chaque séance est personnalisée selon vos besoins.



1. MASSAGE SUÉDOIS / SPORTIF

Massage dynamique et profond qui détend la musculature, dissout les tensions et restaure la mobilité du corps. Grâce à des manœuvres toniques, des pétrissages, des frictions et des étirements, il stimule la circulation sanguine et lymphatique tout en procurant une agréable sensation de détente. Idéal pour les personnes actives, les sportifs ou toute personne souhaitant un massage tonique et revigorant.

BIENFAITS :

- ✓ Décontracte les muscles en profondeur
- ✓ Dissout les tensions musculaires
- ✓ Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Favorise la récupération musculaire
- ✓ Améliore la mobilité
- ✓ Contribue à une meilleure qualité du sommeil

DURÉE

TARIF

1 h	70 €
1 h 30	95 €
2 h	120 €

CONTRE-INDICATIONS

Ce massage est contre-indiqué en cas de :

- phlébite ou thrombose
- inflammation aiguë ou blessure récente
- fièvre ou état infectieux
- fractures ou traumatismes non consolidés
- grossesse (sauf avis favorable)



2. MASSAGE DEEP TISSUE

Technique puissante et ciblée qui agit en profondeur dans les tissus musculaires et les fascias. Ce massage lent et appuyé permet de travailler couche par couche, dissoudre les nœuds, rétablir la mobilité et réoxygéner les muscles. Particulièrement recommandé pour les personnes souffrant de tensions chroniques ou les sportifs, en préparation ou en récupération.

BIENFAITS :

- ✓ Libère les tensions musculaires profondes
- ✓ Réduit les contractures et les douleurs chroniques
- ✓ Améliore la mobilité et la posture
- ✓ Favorise la récupération musculaire
- ✓ Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Procure un relâchement physique durable

DURÉE

1 h	80 €
1 h 30	105 €

CONTRE-INDICATIONS

Ce massage est contre-indiqué en cas de :

- phlébite ou thrombose
- inflammation aiguë ou récente
- fracture, entorse ou blessure musculaire non consolidée
- grossesse (préférer un massage prénatal adapté)
- fièvre, état infectieux ou fatigue importante

Notre approche

Chaque massage est réalisé avec bienveillance, écoute et professionnalisme.

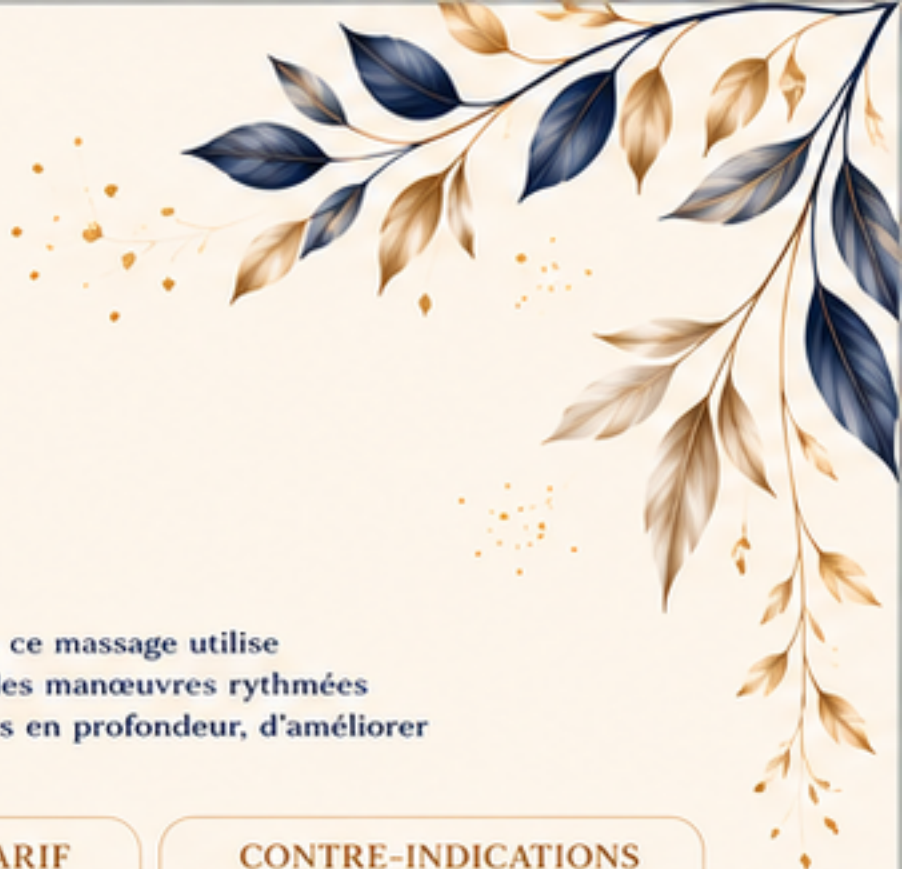
Nous adaptons nos techniques à vos besoins du moment pour vous offrir une expérience unique, profonde et personnalisée.

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.



SYMPHONIE DU BIEN-ÊTRE

MASSAGES BIEN-ÊTRE
& COACHING SPORTIF



3. MASSAGE AUX BAMBOUS

Originaire d'Asie et également pratiqué en Afrique, ce massage utilise des bambous de différentes tailles pour réaliser des manœuvres rythmées et enveloppantes. Il permet de relâcher les tensions en profondeur, d'améliorer la circulation et de retrouver énergie et vitalité.

BIENFAITS :

- ✓ Soulage les tensions musculaires profondes
- ✓ Lutte contre la fatigue et le stress
- ✓ Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Favorise le drainage et l'élimination des toxines
- ✓ Assouplit les tissus et améliore la mobilité
- ✓ Contribue à atténuer l'aspect de la cellulite
- ✓ Procure une profonde sensation de détente et de légèreté

DURÉE

1 h 80 €

TARIF

CONTRE-INDICATIONS

Ce massage est contre-indiqué en cas de :

- phlébite ou thrombose
- inflammation aiguë ou blessure récente
- fièvre ou état infectieux
- fractures ou traumatismes non consolidés
- grossesse (sauf avis favorable et adaptation du protocole)



4. MASSAGE THAÏ À L'HUILE

Massage inspiré de la tradition thaïlandaise. Il combine pressions glissées, mobilisations, points de pression et étirements doux le long des lignes énergétiques appelées "Sen". Il favorise l'harmonie de l'énergie vitale, procure une profonde détente et améliore la souplesse.

BIENFAITS :

- ✓ Procure une détente profonde
- ✓ Dénoue les tensions musculaires
- ✓ Stimule la circulation sanguine et énergétique
- ✓ Améliore la souplesse et la mobilité
- ✓ Favorise un sommeil réparateur
- ✓ Rééquilibre et revitalise l'énergie du corps

DURÉE

1 h 80 €

1 h 30 105 €

TARIF

CONTRE-INDICATIONS

Ce massage est contre-indiqué en cas de :

- phlébite ou thrombose
- inflammation aiguë ou blessure récente
- fièvre ou état infectieux
- fractures ou traumatismes non consolidés
- grossesse (sauf avis favorable et adaptation du protocole)



LES BIENFAITS DES MASSAGES PROFONDS

- ✓ Libèrent les tensions musculaires profondes
- ✓ Améliorent la mobilité et la posture
- ✓ Favorisent la récupération physique
- ✓ Stimulent la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Réduisent le stress et la fatigue
- ✓ Procure une sensation durable de légèreté et de bien-être



CONTRE-INDICATIONS GÉNÉRALES

Les massages sont contre-indiqués en cas de :

- troubles circulatoires graves
 - inflammation aiguë ou infection
 - fièvre, état grippal
 - cancer en cours de traitement
 - grossesse (sauf avis favorable et protocole adapté)
- En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

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)

