

# Le Dos.

## ÉCOLE DU DOS GASQUET

Séance d'une heure en petit groupe pour soulager votre dos grâce à la méthode douce Gasquet : respiration, étirements pour protéger votre dos et votre périnée.

Elle permet à tout âge et pour tous les profils d'effectuer un travail de prévention et de renforcement des muscles pour transformer votre quotidien.

Séance à la carte

## MASSAGE & RÉÉDUCATION

Prise en charge individuelle, suite à prescription médicale, adaptée aux besoins de la pathologie suite à un bilan effectué par le masseur-kinésithérapeute.

## THÉRAPIE MANUELLE

Technique qui permet de traiter les dysfonctionnements du système neuro-musculo-squelettique. Elle permet de réaliser un bilan complet pour soigner à l'aide d'exercices thérapeutiques personnalisés. Idéale avant toute prise en charge pour des séances de massage et rééducation.

55€

## UNE URGENCE ?

Prise en charge dans la journée pour vous soulager rapidement et limiter les conséquences à court et moyen terme de la douleur et de l'inflammation.

55€

# Sport.

## GYM GASQUET

Séance d'une heure en petit groupe pour travailler en profondeur grâce à la méthode douce Gasquet : respiration, étirements pour protéger votre dos et votre périnée.

Elle permet à tout âge et pour tous les profils d'effectuer un travail de prévention et de renforcement des muscles pour transformer votre quotidien.

Séance à la carte

## COACHING PERSONNALISÉ

Séance d'une heure de 1 à 3 personnes, encadrée par un masseur-kinésithérapeute, alliant cardio, renforcement musculaire et étirements.

60€

## POWER BIKE

Séance de 30 minutes qui permet, en plus de travailler son cardio, d'activer la circulation sanguine grâce aux vibrations du Power Bike.

10€

## POWER PLATE

Séance de 30 minutes qui permet de solliciter les muscles profonds avec comme avantages d'améliorer et tonifier le système veineux et réduire la sensation de jambes lourdes.

30€

### Forfait :

La séance de 30 minutes

30€

Les dix séances de 30 minutes

250€

# Ostéopathie.

## CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie va soulager vos tensions, déséquilibres et douleurs afin d'améliorer votre état de santé général. 60€

Les consultations sont ouvertes à tous : femme enceinte, enfant, nourrisson, sportif...

Les motifs de consultation : entorses, accidents de voiture, troubles du sommeil, asthme, troubles digestifs, migraines, lombalgies, sciatiques, hernies...

## SUIVI DE CONSULTATION

Dans un délai de 10 jours suivant la 1ère consultation. 40€

## MÊME LE WEEK-END !

Parce qu'il est souvent compliqué de se rendre disponible en semaine pour prendre soin de soi, les rendez-vous sont ouverts également les weekends et jours fériés. 70€

## FORFAIT 3 SÉANCES

3 séances utilisables sous 12 mois. 150€  
Supplément de 10€ par séance les week-ends et jours fériés.



**PRENDRE  
RENDEZ-VOUS**

# L'Épaule.

## ÉCOLE DE L'ÉPAULE

Séance d'une heure en petit groupe pour soulager votre épaule et prévenir les douleurs.

Elle permet à tout âge et pour tous les profils d'effectuer un travail de prévention et de renforcement des muscles pour transformer votre quotidien.

Séance à la carte

## MASSAGE & RÉÉDUCATION

Prise en charge individuelle, suite à prescription médicale, adaptée aux besoins de la pathologie suite à un bilan effectué par le masseur-kinésithérapeute.

## THÉRAPIE MANUELLE

Technique qui permet de traiter les dysfonctionnements du système neuro-musculo-squelettique. Elle permet de réaliser un bilan complet pour soigner à l'aide d'exercices thérapeutiques personnalisés. Idéale avant toute prise en charge pour des séances de massage et rééducation.

55€

# Urgences.

**PRISE EN CHARGE DANS LA JOURNÉE**

**LUMBAGO - SCIATIQUE - TORTICOLIS  
ENTORSES CHEVILLE - GENOU**

Prise en charge dans la journée pour vous soulager rapidement et limiter les conséquences à court et moyen termes de la douleur et de l'inflammation.

55€

# Bien-être.

## MASSAGES ASSIS

Massage assis 20 minutes 30€

## MASSAGES À LA CARTE

Massage relaxant de zones ciblées de votre corps

1 Zone ciblée 30 minutes (Ex: dos) 40€

2 Zones ciblées 45 minutes (Ex : dos + jambes) 60€

Corps entier 1 heure 70€

+ Option Pierres chaudes +20€

+ Option luminothérapie +20€

## MASSAGES CALIFORNIENS

Massage d'une heure classique 80€

Massage d'une heure à 4 mains 90€

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ

### Forfaits

1 séance d'une heure 70€

3 séances d'une heure 200€

5 séances d'une heure 300€

### EN CADEAU :

Pour tout forfait acheté de 3 séances ou plus, une séance découverte de luminothérapie d'une valeur de 25€ offerte.

## GOMMAGE

Gommage corps entier 45 minutes 50€

## FORFAITS BIEN-ÊTRE

Gommage corps entier + massage californien 120€

Gommage jambes + réflexologie plantaire thaï 90€

# Esthétique.

## **PALPER-ROULER OU DRAINAGE**

### Forfaits

1 séance de 30 minutes	40€
5 séances de 30 minutes	175€
10 séances de 30 minutes	300€

## **PALPER-ROULER VISAGE**

### Forfaits

1 séance de 45 minutes	60€
5 séances de 45 minutes	255€
10 séances de 45 minutes	500€

## **PALPER-ROULER + DRAINAGE**

### Forfaits

1 séance de 45 minutes	60€
5 séances de 45 minutes	255€
10 séances de 45 minutes	500€

## **ÉPILATION DÉFINITIVE**

Tarifs sur devis.

### EN CADEAU :

Pour tout forfait acheté de 3 séances ou plus, une séance découverte de luminothérapie d'une valeur de 25€ offerte.

# Luminothérapie.

## SÉANCE DÉCOUVERTE

25€ la séance

## PACK TURBO-SIESTE 30 MIN

### Forfaits

1 séance de 30 minutes	25€
5 séances de 30 minutes	100€
10 séances de 30 minutes	150€

## PACK TURBO-SIESTE 45 MIN

### Forfaits

1 séance de 45 minutes	35€
5 séances de 45 minutes	150€
10 séances de 45 minutes	250€

## PACK TURBO-SIESTE 60 MIN

### Forfaits

1 séance de 60 minutes	40€
5 séances de 60 minutes	175€
10 séances de 60 minutes	300€

## LOCATION

### Forfaits

Week-end	60€
Semaine	100€
Mois	250€