

# Massage bien-être Entreprise et événementiel

## En entreprise

Les massages bien-être permettent d'améliorer le bien-être au travail de vos collaborateurs et prévenir les risques psychosociaux comme la diminution du stress, des tensions musculaires ou des arrêts de travail.

## Lors d'événements

Démarquez-vous lors d'événements publics ou privés et offrez un moment unique de détente et de relaxation.



## Massage Amma Assis

Le massage Amma assis se pratique habillé, confortablement installé sur une chaise ergonomique. Idéal pour soulager la partie haute du corps, les tensions dorsales et cervicales, pour lutter contre l'épuisement professionnel et les troubles musculo-squelettiques.

### Sécurisant

Se pratique habillé

### Pratique

Espace de 4m<sup>2</sup>, pas de déplacement

### Rapide

15 à 30 minutes

Les massages suivants, qui se pratiquent habillés, peuvent s'adapter en entreprise et lors d'événements : Massage des 3 rides, Réflexologie plantaire détente, Massage Hasta Prâna.

**Interventions sur mesure, tarifs sur demande**



## Qui suis-je ?

Après une expérience professionnelle de 10 ans dans le domaine du social et de l'humanitaire, faire de la relation humaine mon cœur de métier est au centre de ma pratique : vous accompagner vers vos objectifs sportifs et de bien-être au travers du massage mais également du coaching sportif.

Je vous propose un accompagnement différent qui vous permettra de :



**Vous replacer au centre de vos priorités**



**Vous sentir bien dans votre corps et votre tête**



**Atteindre vos objectifs sportifs**



**Diminuer vos tensions physiques et mentales**

Mes valeurs

écoute, bienveillance, adaptation, partage



## FORMULES

**5 séances de 1h à 320€** (au lieu de 350€)

Validité de 6 mois

**10 séances de 1h à 640€** (au lieu de 700€)

Validité de 12 mois

Massage à domicile : Compter un supplément de 10€ afin de couvrir les frais de déplacement.

## TARIF SOLIDAIRE

-10% pour les étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA et de l'AAH sur présentation d'un justificatif



**Intervention sur RDV par mail ou par téléphone.**

*Les massages bien-être proposés ne relèvent pas de pratiques médicales, thérapeutiques ou sexuelles*



# MASSAGES

en entreprise, lors d'événements,  
à domicile et au cabinet sur RDV



**Violaine Putinier**  
Praticienne en massage  
bien-être et coach sportive

Gym Autrement, 3 place  
du Griffon, 69001 LYON

Tél. 07 60 76 68 25  
contact@fitbymademoiselle.com  
www.fitbymademoiselle.com

f @ in Fit by Mademoiselle

## MASSAGES BIEN-ÊTRE

### Détente

Pour vous offrir un moment de relaxation profonde et de lâcher prise. Une bulle de bien-être pour dire adieu au stress et vous apporter un relâchement physique et psychologique.

#### Massage Californien

Un massage tout en douceur du corps complet. Idéal pour se détendre en profondeur en période de stress, prendre soin de soi et s'offrir un moment cocooning.

 1h15 dont 1h de massage - Tarif : 70€

#### Massage des 3 rides

Un massage chinois doux des trapèzes, de la nuque, du crâne et du visage basé sur des points de pression. Idéal pour éloigner les pensées répétitives et lâcher prise en un minimum de temps.

 40 min dont 25 min de massage - Tarif : 35€

#### Massage Hasta Prâna

Un massage ayurvédique des mains qui apaise le corps et l'esprit. Praticé allongé ou assis, il se constitue d'une gestuelle douce, enveloppante et sécurisante.

Vous ressortirez de ce massage léger comme une plume !

 35 min dont 20 min de massage - Tarif : 30€

#### Réflexologie plantaire détente

Un massage qui permet une relaxation profonde et de retrouver un équilibre entre votre corps et votre esprit. Idéal si vous souhaitez atteindre un état de détente globale du corps au travers un massage des pieds.

 55 min dont 40 min de massage - Tarif : 50€



## MASSAGES BIEN-ÊTRE

### Sportifs

Complémentaires à la pratique sportive, le massage sportif présente de réels bénéfices en préparation à l'effort ou bien en récupération : détente musculaire, diminution de la fatigue, prévention des blessures,...

#### Massage Suédois

Un massage du corps entier, relaxant et dynamique. Idéal pour diminuer les douleurs musculaires, mieux récupérer physiquement et psychologiquement après un effort. L'allié des sportifs !

 1h15 dont 1h de massage - Tarif : 70€

#### Massage Sport Relax Jambes

Un massage qui vous permettra de vous remettre plus rapidement d'un effort physique, de diminuer la fatigue et de vous préparer à reprendre une activité physique avec plus de vitalité. Idéal pour la remise en forme et pour des jambes plus légères et toniques.

 45 min dont 30 min de massage - Tarif : 40€

#### Massage Sport Relax Dos

Un massage qui améliore la souplesse musculaire, la récupération physique et qui dénoue les contractures. Idéal pour la remise en forme, la récupération physique et le soulagement des tensions musculaires.

 45 min dont 30 min - Tarif : 40€

#### Massage Deep Tissue

Un massage des tissus profonds qui défait les adhérences entre les tissus et relâche les tensions des muscles qui retrouvent alors leur souplesse. Idéal pour les sportifs et les personnes souffrant de douleurs chroniques et psychosomatiques.

 1h15 dont 1h de massage - Tarif : 70€  
 1h45 dont 1h30 de massage - Tarif : 100€

#### Massage Thaïlandais sur table

Un massage du corps complet qui se pratique habillé. Il se compose d'étirements et d'un travail énergétique au travers de points de pression effectués avec les paumes, les pouces, les avant-bras ou encore les coudes. Idéal pour diminuer les tensions musculaires et les blocages énergétiques afin de redonner au corps mobilité et souplesse.

 1h15 dont 1h de massage - Tarif : 70€

#### Massage sur mesure

Parce que vos besoins diffèrent d'un jour à l'autre, vous ne savez pas ce qu'il vous faudrait. J'adapte le massage et les techniques en fonction de vos envies et besoins du moment.

 45 min dont 30 min de massage - Tarif : 40€  
 1h dont 45 min de massage - Tarif : 55€  
 1h15 dont 1h de massage - Tarif : 70€  
 1h45 dont 1h30 de massage - Tarif 100€