

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 : **accompagner les personnes vers leurs objectifs de vie et un bien-être.**

Aujourd'hui je souhaite proposer un accompagnement différent : Proposer à la personne de **prendre soin d'elle au travers d'un massage bien être** qui lui correspond et qu'elle aura choisi, lui permettre d'oser « Être » autrement et se rencontrer devant le regard d'un accompagnant neutre et bienveillant.



Je me déplace sur tous types d'événements : sportifs, en entreprise, séminaires,...

Tarif Solidaire :

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



Formules :

3 séances de 1h : -10%

soit 175€ (au lieu de 195€)

5 séances de 1h : -15%

soit 276€ (au lieu de 325€)

10 séances de 1h : -20%

soit 520€ (au lieu de 650€)

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

Intervention sur RDV par mail ou par téléphone.

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

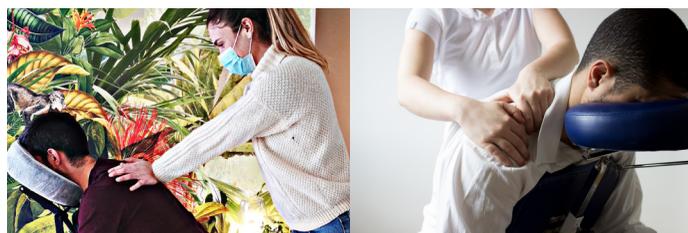
Massage bien-être Entreprise et événementiel

En entreprise

Les massages bien-être permettent d'améliorer le bien-être au travail de vos collaborateurs et prévenir les risques psychosociaux (diminution du stress et des tensions musculaires, prévention du burn out, optimisation de la concentration, etc...).

Lors d'événements

Démarquez vous lors d'événements publics ou privés (anniversaire, enterrement de vie de jeune fille, mariage, salon, séminaire, évènement sportif) et offrez un moment unique de détente et de relaxation.



Massage Amma Assis

Le massage Amma assis est une technique inspirée du Shiat-su. Il 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.



15 min - Facile à mettre en place, 4m² suffisent

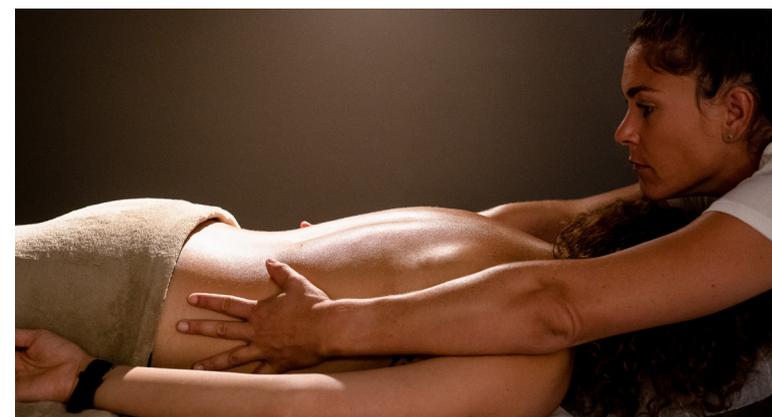
Les massages suivants, qui se pratiquent habillés, peuvent également parfaitement s'adapter en entreprise et lors d'événements : **Massage des 3 rides, Réflexologie plantaire détente, Massage Hasta Prâna.**

Interventions sur mesure, tarifs sur demande



Massage

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



Violaine Putinier

Praticienne en massage bien-être

Gym Autremont, 3 place
du Griffon, 69001 LYON

Tél. 07 60 76 68 25

contact@fitbymademoisellev.com
www.fitbymademoisellev.com

 Fit by Mademoiselle 

Massages bien-être Détente

Le Massage Bien-Être est un dispositif d'accompagnement personnalisé, utilisant un ensemble de techniques manuelles visant à favoriser, entretenir et optimiser votre bien-être. Il vous invite à vous détendre, vous rencontrer et vous libérer de ce qui doit l'être afin de rendre votre corps disponible et plus adaptable aux changements.

Massage Californien

Ce massage du corps entier procure une réelle détente et un lâcher prise. Il permet d'aller plus loin dans la relation avec son propre corps au travers de mouvements lents, doux et enveloppants.

 **1h15 dont 1h de massage - Tarif : 65€**

Massage des 3 rides

Issu du shiatsu, ce massage apaise le mental et permet une relaxation globale du corps. Des manœuvres originales, et surtout efficaces, sur la nuque, trapèzes, visage et crâne. Idéal pour éloigner les pensées répétitives.

 **40 min dont 25 min de massage - Tarif : 30€**

Réflexologie plantaire détente

Il s'agit d'un massage stimulant, relaxant et rééquilibrant en exerçant de légères pressions sur des zones réflexes de chaque pied, zones riches en récepteurs qui renvoient à différentes parties du corps et aux organes.

 **55 min dont 40 min de massage - Tarif : 45€**

Massage Hasta Prâna

Ce massage des mains vient d'Inde : Hasta signifie main et Prâna énergie. Il s'agit d'un massage ayurvédique basé sur l'élément Eau. Praticé allongé ou assis, il se constitue d'une gestuelle douce, enveloppante et sécurisante. Il procure détente, relaxation et un apaisement général du corps.

 **35 min dont 20 min de massage - Tarif : 25€**



Massages bien-être Sportifs

Les massages sportifs sont de réels compléments à votre pratique. Ils préparent le corps avant une activité physique et permettent de récupérer plus facilement après l'effort. Au travers différentes techniques (pétrissage, lissage, percussion,...), ces massages profonds détendent les muscles, diminuent la fatigue musculaire et permettent d'éviter les courbatures.

Massage Sport Relax Jambes

L'objectif est de détendre efficacement les muscles, d'optimiser leur récupération, d'éliminer les toxines, de réduire les contractions, de diminuer la fatigue et de faciliter la circulation sanguine. Idéal pour la remise en forme et pour des jambes plus légères et toniques.

 **45 min dont 30 min de massage - Tarif : 35€**

Massage Sport Relax Dos

L'objectif est de préparer la zone dorsale en améliorant la souplesse des muscles, l'adaptabilité et la réactivité dans l'effort, d'optimiser la récupération physique ou sportive, et de dénouer les contractions musculaires. Idéal pour la remise en forme, la récupération physique et le soulagement des tensions musculaires.

 **45 min dont 30 min - Tarif : 35€**

Massage Suédois

Ce massage se caractérise par un toucher en profondeur sur les zones musculaires et articulaires sur l'ensemble du corps. Il a un double effet, physique et psychologique. Il est à la fois relaxant et tonifiant. Le massage suédois stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique, l'élimination des toxines, ce qui permet de prévenir les courbatures.

 **1h15 dont 1h de massage - Tarif : 65€**

Massage Deep Tissue

Il agit sur les couches profondes du tissu musculaire. Les mouvements sont lents et profonds sur les zones ciblées du corps selon vos besoins et tensions ressenties. Il consiste à défaire les adhérences entre les différentes couches de muscles et de fascias, à l'origine de douleurs et de restrictions de mobilité, et relâche les tensions des muscles qui retrouvent leur souplesse. Idéal pour les sportifs et les personnes souffrant de douleurs chroniques et psychosomatiques.

 **1h15 dont 1h de massage - Tarif : 65€**
 **1h45 dont 1h30 de massage - Tarif : 90€**

Massage sur mesure

Possibilité de personnaliser une séance en fonction de vos envies et besoins.

 **45 min dont 30 min de massage - Tarif : 35€**
 **1h dont 45 min de massage - Tarif : 50€**
 **1h15 dont 1h de massage - Tarif : 65€**
 **1h45 dont 1h30 de massage - Tarif 90€**