



MOULIN Maxime

Dossier de

projet

Présentation du développement et de l'architecture du site
aucoeurdeslilas.com dans le cadre de la validation de la formation au métier
de « Développeur web full-stack »

Ilaria Digital School, Juin 2025

Table des matières

A – Contexte et demande de la cliente	3
1 – Contexte du projet.....	3
2 – Site existant (ci-contre).....	3
3 – Cahier des charges de la cliente.....	3
4 – Webdesign et ergonomie du site.....	4
5 – Cahier des charges fonctionnel de l'app web (point de vue cliente)	4
6 – Demandes supplémentaires.....	4
7 – Consultation de l'application web.....	5
B – Documentation utilisateur.....	6
1 – Présentation générale.....	6
2 – Navigation et utilisation du site public.....	6
2.1 – Accès au site	6
2.2 – Navigation.....	6
2.3 – Utilisation le formulaire de contact.....	6
2.4 – Utilisation le formulaire de carte cadeau	7
2.5 – Contacter la praticienne	7
3 – Navigation et utilisation de l'espace administrateur.....	8
3.1 – Accès au portail.....	8
3.2 – Fonctions disponibles dans l'admin	8
3.3 – Déconnexion.....	8
4 – En cas de problème	8
C – Documentation technique	9
1 – Présentation générale.....	9
2 – Stack technique.....	9
2.1 Front-end (Angular).....	9
2.2 Back-end (Node.js).....	9
2.3 Base de données (MySQL).....	9
3 – Installation du projet en local	10
3.1 Pré-requis.....	10
3.2 Installation back-end.....	10
4 – Authentification & Sécurité.....	10
5 - API – Points d'accès.....	10
6 – Structure des fichiers.....	11
6.1 Front-end (Angular).....	11
6.2 Back-end (Node.js)	11
7 – Bibliothèques utilisées.....	11
7.1 Front-end (Angular).....	11
7.2 Back-end (Node.js)	11

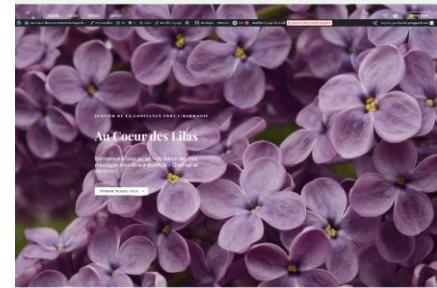
8 – Modèle de données.....	12
9 – Annexes techniques.....	13
9.1 – Arborescence des pages du site	13
9.2 – Maquettes FIGMA.....	14
9.3 – Schéma d'architecture.....	16
9.4 – Séquence d'envoi d'une carte cadeau.....	16

A – Contexte et demande de la cliente

1 – Contexte du projet

Ma cliente, Mme PERRIN, masseuse professionnelle à domicile (elle se déplace chez ses client.e.s), a fait appel à moi pour développer une application web permettant de regrouper les informations concernant les services et prestations d'une part, et de permettre aux clients de la contacter ou de demander une carte cadeau d'autre part.

L'application doit être consultable sur tout type d'appareil en affichant des éléments sous un thème floral, naturel et végétal. Les premières réunions ont émis la possibilité de développer un module de réservation en ligne (lorsque Mme PERRIN disposera de son propre local). Au regard de l'évolution du projet et de son statut actuel, la demande a été redirigée vers une fonctionnalité CMS (content management system).



2 – Site existant (ci-contre)

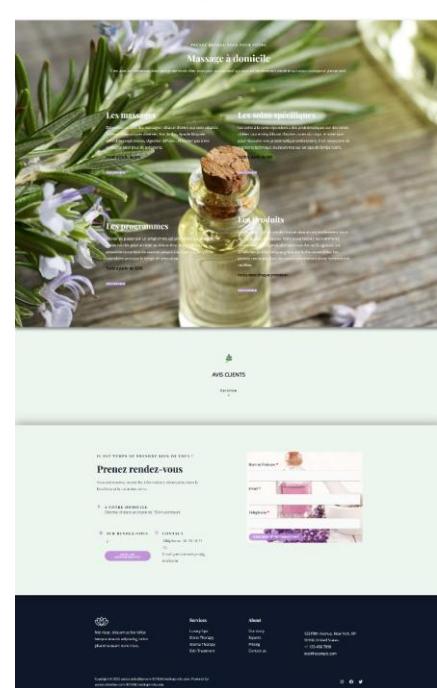
Une première version du site a été ébauchée par Mme PERRIN elle-même avec les outils de conception Wordpress. Elle est également propriétaire du nom de domaine souhaité et possède déjà un hébergement (pour information, auprès d'Hostinger).



3 – Cahier des charges de la cliente

Le site devra être construit en plusieurs pages :

- Accueil : page qui présente de manière résumée les différents aspects de l'activité de Mme PERRIN, avec une section comprenant toutes les informations de contact afin de réserver un massage.
- Massages : page qui recense toutes les prestations possibles avec des détails pour chacune. On y retrouve également les tarifs des programmes de massages.
- A propos : page dédiée à la présentation et à l'approche des prestations de Mme PERRIN.
- Contact : page regroupant les différents modes de contact afin de réserver un massage, et également un formulaire de contact pour contacter Mme PERRIN par mail.
- Carte cadeau : page dédiée à l'achat d'une carte cadeau par les clients (avec un choix parmi une carte virtuelle et une carte papier envoyée par courrier postal).



Les logos, images et textes descriptifs sont fournis par Mme PERRIN. L'hébergement étant déjà possédé, le stockage est inclus et permettra d'héberger tout le contenu nécessaire (nous y reviendrons plus tard).

4 – Webdesign et ergonomie du site

Le logo « Au cœur des lilas » est fourni en plusieurs dimensions. La charte graphique est exprimée par la cliente dans les grandes lignes : thème floral, naturel, doux.

Les couleurs retenues sont :

- blanc (#ffffff) ;
- noir (#000000) ;
- violet (proche lilas) : #770E9B et #CB99E3 (pastel) ;
- vert (proche sapin) : #124712 et #A4BEA4 (pastel).

Le site doit renvoyer une image de sérénité, d'apaisement et de douceur pour faire ressortir les bienfaits des massages proposées par Mme PERRIN. Au cours des premières réunions, différents designs ont été passés en revue (y compris des maquettages) pour fournir des inspirations concernant différents éléments.

5 – Cahier des charges fonctionnel de l'app web (point de vue cliente)

L'application web est un site majoritairement vitrine.

Les premières versions du cahier des charges intégraient le besoin une page e-commerce pour les cartes cadeaux. En cela, un enregistrement des paiements et une facturation devaient être implémentés. Cependant, pour des raisons de sécurité personnelle, Mme PERRIN ne souhaite pas mettre en place cette fonctionnalité tant qu'elle ne dispose pas d'un local.

A long terme (1 an voire plus), il est prévu un espace client afin de pouvoir consulter les différentes prestations réalisées ou réservées, voire les achats effectués et pouvoir consulter sa carte de fidélité. Mme PERRIN aura l'accès aux différents membres pour rectifier les réservations ou gérer les comptes clients. Un accès administrateur sera donc créé en back-office.

Un accès administrateur doit permettre à ma cliente de pouvoir agir sur un CMS pour ajouter, modifier ou supprimer les avis clients qui apparaissent sur le site ainsi que les détails des prestations proposées.

Dans les mesures de sécurité, le site web disposera d'un certificat SSL (fourni par l'hébergeur), et le développement de l'application web intègrera tous les éléments de sécurité pour protéger les données utilisateurs, les accès administrateurs et les accès à la base de données.

6 – Demandes supplémentaires

Il est déjà admis que l'application web sera développée dans une dynamique d'accessibilité et de référencement pour permettre au plus grand nombre d'utilisateurs de naviguer sur le site.

7 – Consultation de l’application web

L’application web est déployée et consultable à l’adresse : <https://aucoeurdeslilas.com>

Veuillez noter qu'il NE s'agit PAS d'une démonstration. Les formulaires contactent directement Mme PERRIN.
Une démonstration complémentaire sera effectuée par mes soins lors de la soutenance, et en fonction des demandes du jury.

B – Documentation utilisateur

1 – Présentation générale

Le site Au Cœur des Lilas permet aux visiteurs de découvrir les soins et massages proposés, de consulter les tarifs, de réserver une carte cadeau, et d'entrer en contact avec la praticienne.

Un espace d'administration sécurisé est également disponible pour gérer le contenu du site.

2 – Navigation et utilisation du site public

2.1 – Accès au site

L'adresse du site est :

<https://aucoeurdeslilas.com>

Le site est accessible depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

2.2 – Navigation

Les principales sont accessibles via la barre de navigation en haut de la page, ou le menu déroulant sur mobile. Au bas de chaque page se trouvent les liens vers les mentions légales et la politique de confidentialité.

- **Accueil** : présentation des prestations proposées, de la masseuse, du déroulement d'une séance. On peut également y trouver des avis clients ainsi que les informations de contact. Enfin, il est possible de consulter et télécharger la brochure et la carte des massages ;
- **Massages** : liste détaillée des prestations proposées, avec description, photos ainsi que les durées et tarifs des séances et programmes de soins ;
- **À propos** : présentation du parcours et de l'approche de Marie, votre praticienne ;
- **Contact** : informations et formulaire de contact direct, y compris pour adresser une demande de réservation ;
- **Carte cadeau** : formulaire pour faire une demande de carte cadeau afin d'offrir un massage à une autre personne.
- **Réseaux sociaux** : des icônes de réseaux sociaux permettant d'accéder aux pages dédiées « Au cœur des Lilas » sur Facebook et Instagram.

2.3 – Utilisation le formulaire de contact

Afin d'utiliser les formulaires de contact et de demande de carte-cadeau en toute sécurité (pour vos données et pour le site), il est nécessaire d'autoriser les cookies en acceptant sur le bouton « Accepter » sur le bandeau blanc qui apparaît lors de votre première visite sur le site.

Ce site utilise des cookies tiers (Google reCAPTCHA) pour sécuriser les formulaires.

[En savoir plus.](#)

ACCEPTER

REFUSER

En cas d'absence du bandeau ou si le bouton « Refuser » a été choisi, il suffit de recharger la page pour le faire apparaître à nouveau.

1. Accéder à l'onglet « Contact »
2. Remplir les champs obligatoires :
 - a. Objet de votre demande (parmi les choix proposés)
 - b. Nom de famille et prénom
 - c. Adresse email (pour recevoir la notification que le message a été transmis)
 - d. Numéro de téléphone (pour que la praticienne reprenne contact)
 - e. Votre message
3. Valider le formulaire ;
4. Un email de confirmation est automatiquement généré et envoyé. La praticienne reprendra rapidement contact.

 **Vérifiez que votre adresse e-mail est correctement orthographiée pour recevoir le fichier.**

2.4 – Utilisation le formulaire de carte cadeau

1. Accéder à l'onglet « Carte cadeau »
2. Remplir les champs obligatoires :
 - a. Le format désiré pour la carte (papier ou digital) ;
 - b. La durée du message offert (parmi les choix proposés) ;
 - c. Prénom et nom (ou pseudo) du bénéficiaire de la carte ;
 - d. Prénom et nom (ou pseudo) de la personne qui offre la carte ;
 - e. Nom de famille et prénom ;
 - f. Adresse email (pour recevoir la notification que le message a été transmis) ;
 - g. Numéro de téléphone (pour que la praticienne reprenne contact) ;
 - h. Votre adresse postale (pour l'envoi de la carte) ;
3. Valider le formulaire ;
4. Un email de confirmation est automatiquement généré et envoyé. La praticienne reprendra rapidement contact.

 **Vérifiez que votre adresse e-mail est correctement orthographiée pour recevoir le fichier.**

2.5 – Contacter la praticienne

- Visiter la page « Contact » ;
- Remplir le formulaire avec les coordonnées et le message ;
- La praticienne donnera une réponse sous quelques jours par téléphone ou email.

3 – Navigation et utilisation de l'espace administrateur

3.1 – Accès au portail

- Visiter la page <https://aucoeurdeslilas.com/admin> ;
- Entrer les identifiants (email + mot de passe) ;
- Une fois connecté, le site redirige sur le tableau de bord.

L'accès est sécurisé par token. La déconnexion est automatique au bout de 2 heures, une demande de prolongation de session est proposée lorsqu'il reste 15 minutes de session active.

3.2 – Fonctions disponibles dans l'admin

Section	Fonction
Avis clients	Ajouter / modifier / supprimer les avis clients sur le site
Massages et soins	Ajouter / modifier / supprimer les massages et soins visibles sur le site
Programmes	Ajouter / modifier / supprimer les programmes de soins

Chaque module propose une interface simple, avec des boutons d'action clairs et des champs préremplis si modification.

3.3 – Déconnexion

Un bouton « Se déconnecter » est disponible dans la barre de navigation. La durée restante de la session avant déconnexion automatique est affichée à côté du bouton de déconnexion.

4 – En cas de problème

Si vous rencontrez un dysfonctionnement ou un bug :

- Essayez d'actualiser la page ;
- Vérifiez votre connexion Internet ;
- Contactez la praticienne via le formulaire de contact ou via les réseaux sociaux.

C – Documentation technique

1 – Présentation générale

- **Nom du site :** Au Cœur des Lilas
- **Objectif :** Plateforme vitrine avec gestion de contenu, carte cadeau numérique et espace administrateur.
- **Technologies principales :**
 - Front-end : Angular 19
 - Back-end : Node.js avec Express
 - Base de données : MySQL
- **Publics cibles :** Clients (grand public) et personnel administratif (gestion du contenu)

2 – Stack technique

2.1 Front-end (Angular)

- Angular V19
- Bootstrap CSS (intégré localement)
- Typescript
- Services de consommation API REST
- Formulaires réactifs avec validation personnalisée

2.2 Back-end (Node.js)

- **Express.js**
- Cryptage via **Bcrypt**
- Authentification par **JWT**
- Sécurité via **Helmet, CORS, rate-limiting**
- **Multer** pour l'upload
- **Nodemailer** pour les emails
- **Pdf-lib** pour la génération de PDF
- **Dotenv** pour les variables d'environnement

2.3 Base de données (MySQL)

- ORM utilisé : requêtes SQL manuelles via mysql2
- Stockage des avis clients, messages, programmes et utilisateurs

3 – Installation du projet en local

3.1 Pré-requis

- Node.js ≥ 18.x
- Angular CLI
- MySQL local

3.2 Installation back-end

- Configurer les identifiants MySQL dans `.env`
- Configurer les clés secrètes du JWT et du Google reCAPTCHA

4 – Authentification & Sécurité

- Authentification via **JWT** (JsonWebToken)
- Expirations des sessions avec alerte et déconnexion automatique
- Validation des entrées utilisateurs avec les **validators Angular** (front-end) et **express-validator** (back-end)
- Middleware de protection pour les routes `/api/admin` et `/api/login`
- Chiffrement des mots de passe via **bcrypt**
- Limitation des requêtes avec **express-rate-limit**
- Sécurisation des entêtes avec **Helmet**
- **CORS** configuré pour autoriser uniquement le front Angular

5 – API – Points d'accès

Des routes publiques et admin sont séparées.

- Le site public ne peut effectuer que des requêtes GET avec une connexion à la base de données avec droits très limités (`public_user`) ;
- Le portail admin peut effectuer toutes les requêtes – avec vérification du JWT par middleware avec une connexion à la base de données tous privilégiés (`admin_acdl`).

Exemple (avis clients) :

Méthode	Route	Description
GET	<code>/api/public/reviews</code>	Liste des avis (site public)
GET	<code>/api/content/reviews</code>	Liste des avis (admin uniquement)
GET	<code>/api/content/reviews/ :id</code>	Information d'un avis pour pré-remplissage (admin)
POST	<code>/api/content/reviews</code>	Ajout d'un nouvel avis (admin uniquement)
PUT	<code>/api/content/reviews/ :id</code>	Modification d'un avis existant (admin uniquement)
DELETE	<code>/api/content/reviews/ :id</code>	Désactivation d'un avis (admin uniquement)

A noter que la route `DELETE` ne supprime pas la ligne dans la base de données, mais modifie une colonne « `isActive` » en « `false` ». Le contenu désactivé n'apparaît plus sur le site public, ni sur le portail admin.

6 – Structure des fichiers

6.1 Front-end (Angular)

```
client/src/  
|--- app/  
|   |--- admin-site          # Espace administration (services, routes, composants, pages)  
|   |--- core                # Contient le Guard Angular pour la route admin  
|   └── public-site          # Pages publiques (services, routes, composants, pages)  
|-- environments/           # Fichiers de variables d'environnement Angular (dev et prod)
```

6.2 Back-end (Node.js)

```
server/  
|--- middlewares/           # authToken.js (gestion du JWT)  
|--- routes/  
|   |--- admin               # Routes API admin et connexion à la base de données  
|   |--- public              # Routes API publiques  
|--- templates/             # Fichiers statiques et modèle PDF  
|--- tmp/                   # Dossier pour relancer node.js en production  
|--- utils/                 # Modules pour la génération du PDF et configuration Helmet  
|--- .env                    # Variables d'environnement  
|--- server.js              # Fichier principal avec routing & cors
```

7 – Bibliothèques utilisées

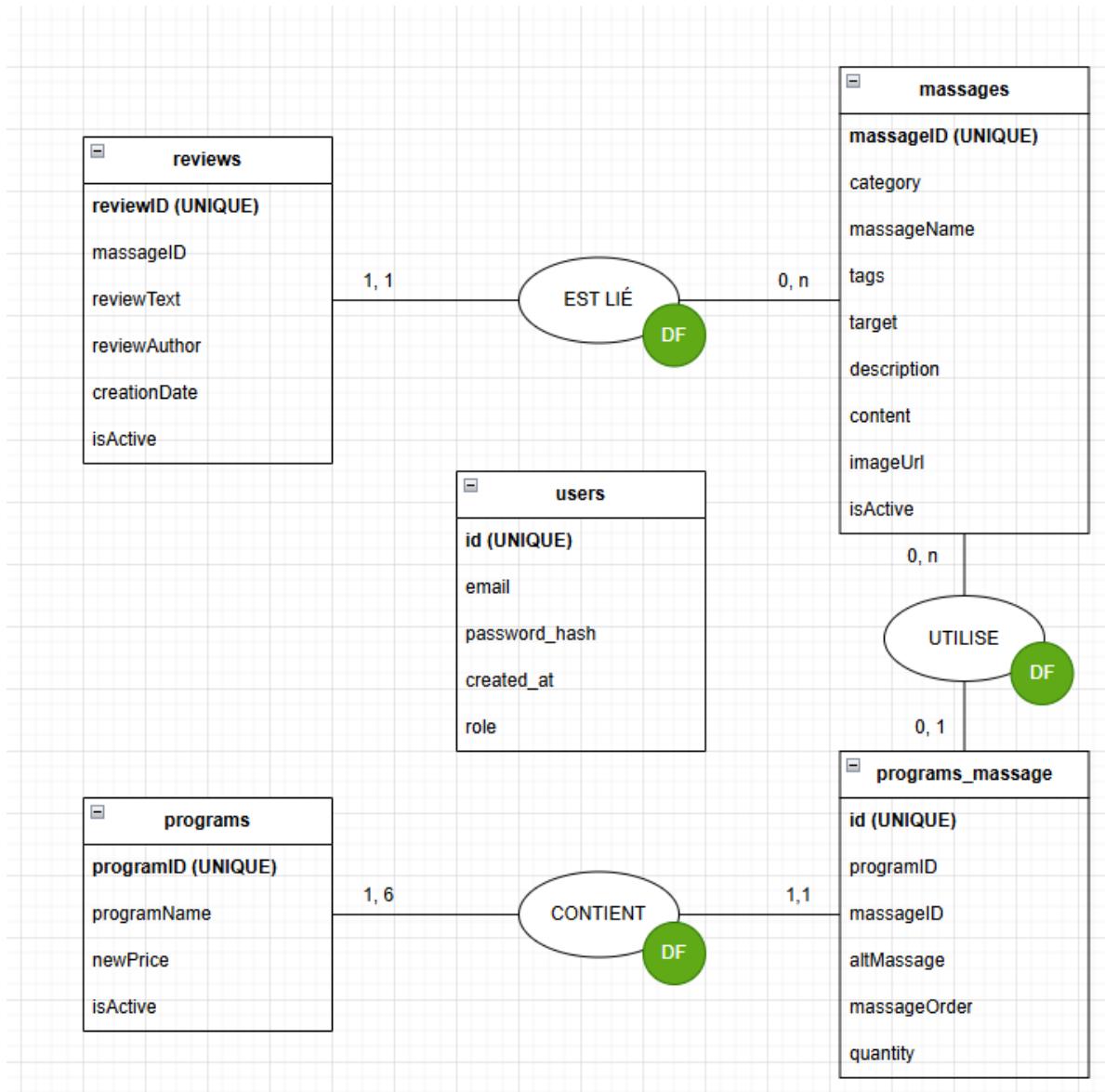
7.1 Front-end (Angular)

- Bootstrap (CSS) : classes CSS pré-conçues
- Jwt-decode : Décodage des token JWT (sans validation) – utile pour extraire la date d'expiration

7.2 Back-end (Node.js)

- Axios : Parsing et stringify automatique du JSON pour les requêtes
- Bcrypt : Hachage de mots de passe
- Cors : politique CORS
- Dotenv : Gestion des variables d'environnement
- Express : routing et serveur
- Express-validator : validation des entrées utilisateur côté serveur
- Express-rate-limit : anti-spam / bruteforce
- Helmet : Sécurité http
- Jsonwebtoken : Authentification JWT
- Multer : Upload de fichiers
- MySQL2 : Connexion à la base de données
- Nodemailer : Envoi d'emails
- Pdf-lib : Génération de PDF
- Nodemon : développement (rechargement de l'app)
- Jest : développement (Permet de tester l'application)
- Supertest : développement (Permet de tester l'application, notamment les requêtes http)

8 – Modèle de données



Relations

users (**id**, email, password_hash, created_at, role) → role = 1 pour admin

reviews (**reviewID**, **massageID***, reviewText, reviewAuthor, creationDate, isActive)

massages (**massageID**, category, massageName, tags, target, description, content, imageUrl, isActive)

programs (**programID**, programName, newPrice, isActive)

programs_massage (**id**, **programID***, **massageID***, altMassage, massageOrder, quantity)

9 – Annexes techniques

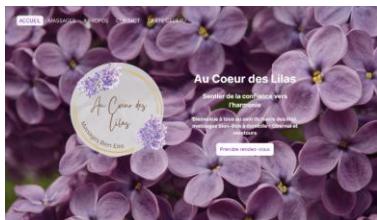
9.1 – Arborescence des pages du site

```
|--- Accueil (/accueil)
|--- Massages (/massages)
|   |   └— Liste des massages
|   |   └— Liste des soins
|   |   └— Programmes et tarifs
|--- A propos (/a-propos)
|--- Contact (/contact)
|--- Carte cadeau (/carte-cadeau)

|--- Admin (accessible depuis /admin)
|   |   └— Login (/admin/login)
|   |   └— Tableau de bord (admin/dashboard)
|   |       |   └— Gestion des avis
|   |       |   └— Gestion des massages et soins
|   |       |   └— Gestion des programmes
```

9.2 – Maquettes FIGMA

Page Accueil



Le juste équilibre entre tous vos sens, se chercher et se retrouver.



Bien-être
Thérapie holistique par le massage et l'odeur pour un instant de détente et de repos.

Vos ressentis, ma priorité
Suite à l'intervention du RNCP "Intervenant Spa & Bien-être", c'est par l'odeur et la thérapie holistique que l'harmonie, le fonctionnement des différents corps sont atteints.

J'use de ces connaissances à disposition du massage bien-être pour vous offrir des conseils pour retrouver sérénité, énergie et vitalité.

Une expérience 100% personnalisée

01 Choix du temps de massage
Lors de votre arrivée au studio, vous choisirez entre 1h, 1h30 ou 2h de massage.

*02 - 1h30 pour le temps d'installations et décrastinat - 10 min pour préparer le rituel.

02 Choix du massage

Le pour rélaxer, mais également activer les énergies et apporter une paix intérieure, je propose un massage parmi ceux à la carte :

Le choix reste également à vous.
03 Choix du produit

Le jour même, vous recevrez entre deux et trois produits de massage avec que l'heure essentielle que vous appréciez du début à la fin de l'intervention.

Vous souhaitez des renseignements complémentaires ?

Vous pouvez me joindre au 06 70 10 71 75

[Réserver](#)

Prenez rendez-vous pour votre massage à domicile
C'est avec un immense plaisir que je me rends chez vous pour un moment qui vous est entièrement dédié et qui vous apporte du bien-être.

Title
Body text for whatever you'd like to say. Add main, subtext, quotes, headings, or even a very short story.

Title
Body text for whatever you'd like to say. Add main, subtext, quotes, headings, or even a very short story.

Title
Body text for whatever you'd like to say. Add main, subtext, quotes, headings, or even a very short story.

[Avis clients](#)

Review title
Réservez maintenant

Review body
[Voir profil](#)

Review title
Réservez maintenant

Review body
[Voir profil](#)

Review title
Réservez maintenant

Review body
[Voir profil](#)



Il est temps de prendre soin de vous !
Réservez votre massage

Vous recherchez une thérapie holistique dans la brochure et le carnet de soins. Moyens de paiement : espèces, virement bancaire, Paypal ou Lyra.

Brochure
[Télécharger la brochure](#)

Carte des massages
[Télécharger la carte des massages](#)

It's time to take care of yourself!
Reserve your massage

You're looking for a holistic therapy in the brochure and the massage card. Payment methods: cash, bank transfer, PayPal or Lyra.

Use cases	Explore	Resources
UI design	Design	Blog
UX design	Prototyping	Best practices
Wireframing	Development features	Colors
Diagramming	Design systems	Color wheel
Brainstorming	Collaboration features	Support
Online whiteboard	Design process	Developers
Team collaboration	FigJam	Resource library

Page « A propos »



Votre intervenante Spa & Bien-être



Je suis Marie, j'ai 25 ans, et je suis passionnée par l'harmonisation du corps dans sa globalité.

Après obtention du RNCP "Intervenant Spa & Bien-être" titré de masseur bien-être agréé par l'état, c'est naturellement mais surtout avec conviction que j'ai fait le choix de créer mon entreprise de massage bien-être.

Le respect, la confiance et l'empathie y sont maîtres mots.



Votre expérience

Un moment conçu autour de vos ressentis et de vos envies.

Durées : 1h, 1h30 ou 2h

01 – Rituel préliminaire

Nous prenons 10 minutes pour préparer le rituel, échanger et adapter le massage à vos besoins spécifiques, assurant ainsi une expérience personnalisée et bénéfique.

02 – Le massage

Laissez-vous aller sur fond de musique douce et lénin, dans un cocoon d'autant de paix intérieure.

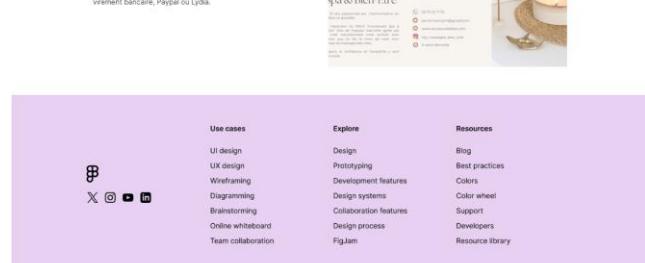
03 – L'Veillé

Après quelques minutes, générez l'aura au massage, nous échangerais autour d'une tasse afin d'étudier votre état d'esprit et les préconisations pour la suite.

Il est temps de prendre soin de vous !

Réservez votre massage

Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans la brochure et la carte des soins. Moyens de paiement : espèces, virement bancaire, Paypal ou Lyra.



Use cases

UI design

UX design

Wireframing

Diagramming

Brainstorming

Online whiteboard

Team collaboration

Explore

Design

Prototyping

Development features

Design systems

Collaboration features

Design process

Team collaboration

Resources

Blog

Best practices

Colors

Color wheel

Support

Developers

Resource library

Page « Massages » - 2 versions

 Accueil Massages A Propos Contact Carte cadeau Réserver 

Massages bien être

Découvrez les différents massages qui vous permettront de répondre à vos besoins tout en profitant d'un moment de détente et de bien-être.

Les massages proposés par Au Coeur des Lises sont des massages de bien-être et de relaxation. Ils ne sont en aucun cas à but thérapeutique, médical, ni à caractère sexuel.

Tout Relaxation Développement Drainage Soin Energétique Réflexologie



Le massage californien

Le massage californien est un massage de relaxation qui vise à détendre les muscles et à apaiser le mental. Il est réalisé avec des huiles de massage et se pratique sur l'ensemble du corps.

Réflexologie Énergétique



Le massage ayurvédique

Le massage ayurvédique est un massage indien qui vise à rééquilibrer les énergies du corps. Il se pratique avec des huiles de massage et se concentre sur les points d'énergie du corps.

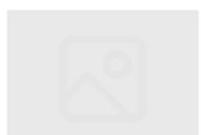
Relaxation



Lomi-Lomi

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non pro sint, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Énergétique



Le massage ayurvédique

Le massage ayurvédique est un massage indien qui vise à rééquilibrer les énergies du corps. Il se pratique avec des huiles de massage et se concentre sur les points d'énergie du corps.

Relaxation

 Accueil Massages A Propos Contact Carte cadeau Réserver 

Massages bien être

Découvrez les différents massages qui vous permettront de répondre à vos besoins tout en profitant d'un moment de détente et de bien-être.

Les massages proposés par Au Coeur des Lises sont des massages de bien-être et de relaxation. Ils ne sont en aucun cas à but thérapeutique, médical, ni à caractère sexuel.

Les massages





GEO THERMAL MASSAGE THERAPY

Massage is the manipulation of soft tissues in the body. The techniques are commonly applied with hands, fingers, or a device. Its purpose is for the treatment of body stress or pain:

- Back pain
- Sciatica
- Deep tissue
- Hip or leg pain
- Muscle pain
- Depression

Lire plus





GEO THERMAL MASSAGE THERAPY

Massage is the manipulation of soft tissues in the body. The techniques are commonly applied with hands, fingers, or a device. Its purpose is for the treatment of body stress or pain:

- Back pain
- Sciatica
- Deep tissue
- Hip or leg pain
- Muscle pain
- Depression

Lire plus



Sur réservation (sauf le prix de rendez-vous), il est possible d'ajouter des techniques complémentaires aux soins et massages, sans frais supplémentaires.

Attention : possible seulement sur les prestations de 1h30 et de 2h.

Les Pierres chaudes

Apposition de pierres chaude sur le dos, les jambes, les bras, le ventre et utilisation des pierres en effectuant des manœuvres glissées tout le long du corps.

La chaleur des pierres provoque une vasodilatation des vaisseaux, le métabolisme devient plus actif, entraînant une détoxicification par effet de la transpiration et une détente musculaire.

La chaleur active le système immunitaire en circulant et nettoie les toxines.

La chaleur apaise et détend et permet d'atteindre rapidement à un état de relaxation profonde. Elle dénoue les nœuds et les tensions musculaires.

Cette technique est recommandée pour les personnes stressées et tendues. Elle agit sur les moulins liés au stress, les insomnies mais également les courbatures.

Attention : impossible d'utilisation sur les personnes enceintes.

Photo pierres chaudes

Les pierres semi-précieuses (éthiopiques)

Application de 2 pierres semi-précieuses sur les zones des 7 chakras.

Le chakra actif dépend de la personne. Il s'agit généralement de la zone où le chakra se situe au sommet du crâne.

Les 7 pierres semi-précieuses permet d'apporter harmonie et reconnection entre le corps et l'esprit.

Les 7 pierres se connectent chacune aux 7 chakras du corps qui sont tous reliés. Par cette forte connexion spirituelle, le corps se connecte profondément à la terre et au ciel.

Cette technique peut être incluse lors d'un massage énergétique, notamment Shirodhara, le Shirodhara ou encore le Shashwat, le Kabbal ou le Foot Thai.

Durant le temps de pose des pierres, qui dure environ 20 min, les mains et les pieds sont massés.



Programmes & Forfaits

Bénéficiez d'un programme complet adapté à vos besoins et problématiques.



Programme Silhouette
320 € au lieu de 380€
Massages de 1h chacun
- Shiatsu Bien-être x1
- Tonic Minceur x5
 Réserver



Programme sportif
420 € au lieu de 480€
Massage de 1h30 chacun
- Shiatsu Bien-être x1
- Balinais x1
- Thaïlandais x2
- Suédois / Deep Tissue x2
 Réserver



Title
\$50 /mo
+ List item
 Button



Programme Silhouette
320 € au lieu de 380€
Massages de 1h chacun
- Shiatsu Bien-être x1
- Tonic Minceur x5
 Réserver



Programme sportif
420 € au lieu de 480€
Massage de 1h30 chacun
- Shiatsu Bien-être x1
- Balinais x1
- Thaïlandais x2
- Suédois / Deep Tissue x2
 Réserver



Title
\$50 /mo
+ List item
 Button


UI design UX design Wireframing Diagramming Brainstorming Online whiteboard Team collaboration


Design Prototyping Development features Design systems Collaboration features Design process Figma

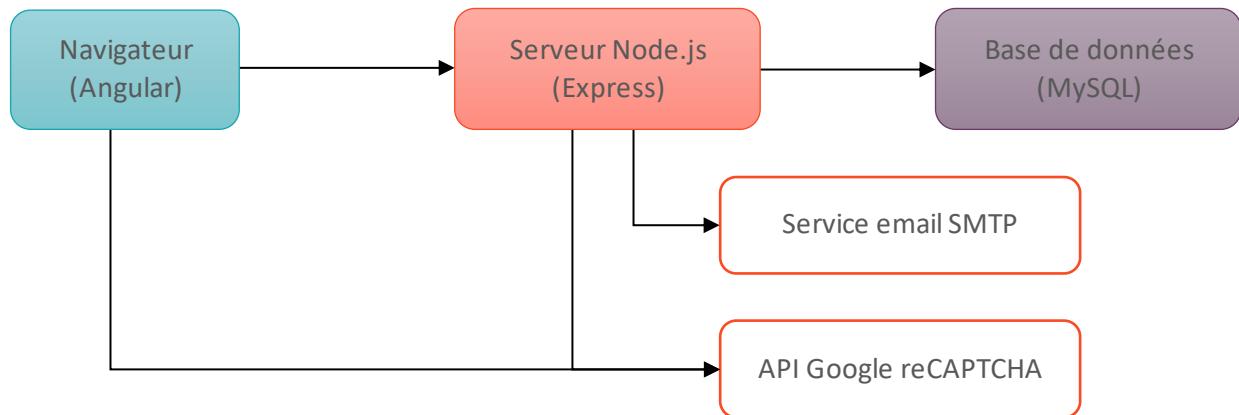

Blog Best practices Colors Color wheel Support Developers Resource library


UI design UX design Wireframing


Design Prototyping Development features


Blog Best practices Colors

9.3 – Schéma d'architecture



9.4 – Séquence d'envoi d'une carte cadeau

