



Relax bien-être

24 rue de l'Amiral ROUSSIN – Paris 15°
01 56 58 05 08 – www.relax.fr – info@relax.fr

lundi au vendredi 11 h – 21 h – samedi 10 h – 20 h & sur rendez-vous

Massages & soins

Massages

Relax

Huile de base bio

30 – 60 – 90 mn

Ce massage traditionnel, par des mouvements harmonieux, amples et fluides baigne le corps et l'esprit dans une douceur et une décontraction optimum.

Aromatique

Huile de base bio & huiles essentielles

30 – 60 – 90 mn

Massage relaxant de base & travail d'acupression sur les points d'énergie. Les huiles essentielles augmentent l'effet déstressant, relaxant et harmonisant. C'est un bain de senteurs inoubliable.

Ayurvédique

Huile de sésame bio, chauffée

30 – 60 – 90 mn

Issu de la médecine indienne, ce massage peut être plus tonique (mouvements rapides et lents, pétrissages, pressions, effleurages...). Un travail du dos et des centres énergétiques (chakras), permet un drainage des toxines. Il fait disparaître les tensions physiques et relâche le mental profondément pour un bien-être durable.

Shiatsu

30 – 60 – 90 mn

Habillé (prévoir une tenue souple ou nous fournissons un kimono)

De tradition japonaise, il se pratique sur un futon. La technique d'acupressions permet de libérer, équilibrer l'énergie vitale qui circule à travers les tsobos ou canaux d'énergie. Il procure une relaxation immédiate et dans le long terme. Pratiqué de façon régulière, il est profitable à la santé.

Réflexologie plantaire

30 – 60 – 90 mn

Massage des zones réflexes des pieds selon la médecine chinoise et la théorie des 5 éléments. C'est une thérapie manuelle de bien-être, très bénéfique à la santé et à son maintien.

Chong mai

60 mn

Massage énergétique chinois très peu connu en France. Selon un protocole précis (moxibustion, stimulation de points d'énergie, frictions de méridiens...) Il permet un recentrage, aide à une meilleure conscience de soi, dynamise, tonifie et purifie l'ensemble de l'organisme. Il est conseillé dans toute phase de changement (saison, situation personnelle ou professionnelle, déménagement...). Pour une action optimale, prévoir une cure de trois massages

Chi Nei Tsang

60 mn

Chi Nei Tsang signifie littéralement "travailler l'énergie des organes internes. Touchers profonds et légers de l'abdomen afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps. Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps, il restructure en révélant les tensions et restaurant la vitalité. Il aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle et enseigne à mieux se connaître.

Soins visage & corps

Lifting visage

45 à 60 mn

Huiles de base bio & produits de beauté Florame

Méthode de lifting manuel réunissant des techniques orientales et occidentales pour stimuler l'énergie, tonifier les muscles, Activer les fonctions cutanées...redonne de l'éclat à la peau... effet anti-âge spectaculaire dès la 1ère séance

Massage Corps amincissant

Huiles de base bio

30 – 60 – 90 mn

Pour désengorger les toxines dans les tissus, combattre la rétention d'eau, la cellulite, oxygéner et tonifier les tissus Ce massage affine la silhouette, améliore la micro-circulation, active le drainage lymphatique et le retour veineux

Massage corps amincissant aromatique

Huiles de base bio & huiles essentielles

30 – 60 – 90 mn

Pour désengorger les toxines dans les tissus, combattre la rétention d'eau, la cellulite, oxygéner et tonifier les tissus Ce massage affine la silhouette, améliore la micro-circulation, active le drainage lymphatique et le retour veineux Avec des huiles essentielles favorisant l'amincissement et le raffermissement.

Pauses Zen

Relaxation olfactive

Huiles essentielles pour le bien-être et la détente

60 mn

Massage de la nuque, des épaules & tête– sophro-relaxation avec découverte olfactive des huiles essentielles

Massage ayurvédique du visage

Huiles de base bio & huiles précieuses rose, jasmin, néroli...

30 mn – 60 mn

De tradition indienne : massage très doux et très lent pour lisser et relâcher toutes les tensions. Un bain de jouvence

Massage chinois du visage

Eau florale & serviette chaude – sans huile

30 mn

De Tradition chinoise : acupressions, effleurages, lissages, pincements pour stimuler l'énergie, tonifier, dynamiser, lisser et effacer le stress

Shiatsu du visage

Eau florale & serviette chaude – sans huile

30 - 60 mn

De tradition japonaise : acupressions sur de nombreux méridiens en lien avec les organes internes pour décontracter, dynamiser, soigner immédiatement et à plus long terme.

Massage chinois du pied

Huile de base bio & huiles essentielles décontraction musculaire

30 mn

De tradition chinoise : massage des pieds et des jambes pour redynamiser et décontracter les muscles

Tarifs	le massage ou le soin			A partir de 5 massages & soins		
	30 mn	60 mn	90 mn	30 mn	60 mn	90 mn
<u>massages</u>						
Relax	40 €	70 €	100 €	35 €	60 €	90 €
Aromatique	–					
Ayurvédique	50 €	80 €	110 €	45 €	70 €	100 €
Shiatsu						
Réflexologie plantaire						
Chi Nei tsang		80 €			70 €	
Chong Mai		80 € / cure de 3 massages	210 €			
<u>Soins visage & corps</u>						
Lifting visage		70 €			60 €	
Amincissant corps	40 €	70 €	100 €	35 €	60 €	90 €
Amincissant aro corps	50 €	80 €	110 €	45 €	70 €	100 €
<u>Soins Zen</u>						
Relaxation olfactive		60 €				
Massage indien visage	40 €	60 €				
Massage chinois visage	40 €					
Shiatsu visage	40 €	60 €				
Massage chinois pied	40 €	60 €				
Validité des cartes : 5 massages : 6 mois – 10 massages : 12 mois						

bienvenue aux chèques vacances



Relax bien-être

24 rue de l'Amiral ROUSSIN – Paris 15^e
01 56 58 05 08 – www.relax.fr – info@relax.fr

cours

Pilates (exercices au sol)

cours 1 h

Inventée par Joseph PILATES, cette méthode est une approche holistique du bien-être en développant chaque aspect de la mise en forme physique (souplesse, coordination, agilité...). Ensemble de mouvements fluides et lents pour renforcer les muscles profonds, ceux qui permettent de corriger la posture et mettre l'accent sur un bon alignement du corps. Travail en résistance et en profondeur, jamais en force. Associée à un contrôle de la respiration, cette méthode permet d'assouplir et tonifier le corps en douceur.

Eva ALONZO

tous niveaux

Lundi	19 h 30 – 20 h 30
Mercredi	19 h 00 – 20 h 00 & 20 h 00 – 21 h 00
Vendredi	12 h 30 – 13 h 30
Samedi	9 h 15 – 10 h 15 & 10 h 15 – 11 h 15

Feldenkrais

cours 1 h

Möshe Feldenkrais

De sa formation de physicien, il tire une conception du corps comme réalité physique, des poids et des masses organisées dans l'espace, un jeu de forces pour être debout et se mouvoir.

De sa formation aux Arts Martiaux, il tire une conception orientale du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale.

De ses recherches, il crée sa méthode qui développe chez chaque pratiquant, une prise de conscience globale par le mouvement : apprendre à bouger, sentir, penser à son propre rythme.

Une séance est un ensemble d'Exercices musculaires et articulaires lents et progressifs pour faire travailler des zones souvent peu sollicitées que l'on pensait même ne pas pouvoir bouger.

Terry PANELLA

tous niveaux

lundi	20h30 – 21h30
-------	---------------

Wutao

cours 1 h

Le Wutao est né en l'an 2000 au Centre Génération TAO, du métissage des expériences de **Pol Charoy et Imanou Risselard** : Wushu, Yoga, danse, et Bio-énergie occidentale. En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes :

Wu signifiant danse et Tao = voie, chemin. Wutao peut être traduit par « la Voie de la danse de la vie ».

La pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité. Les principes du Wutao restent au plus près de la sensibilité, du sentiment pour insuffler de l'émotion à la gestuelle.

Sandrine TOUTARD

tous niveaux

Lundi & jeudi	18h30 - 19h30
---------------	---------------

Yoga Selon vos besoins, vos capacités, vous pourrez pratiquer le cours de yoga le mieux adapté :

Pratiques dynamiques : Power yoga & vinyasa yoga

Pratique plus calme : yoga détente

... / ...

Power Yoga

cours 1 h & 1 h 30

Inspiré de la méthode Ashtanga, le Power Yoga vise à synchroniser la respiration et le mouvement par des enchaînements fluides de postures. Chaque cours est un enchaînement composé de postures de base et avancées, selon le niveau de la classe. Une séance tonifiante et stimulante qui constitue une bonne activité cardiovasculaire. Une bonne condition physique est préférable.

Laure COQUEL

Niveaux

I	Vendredi	19 h 00 – 20 h 15
II	Samedi	14 h 00 – 15 h 15
III	Jeudi	19 h 30 – 21 h 15

Cours 1 h 30

Vinyasa Yoga

cours 1 h

Une séance de vinyasa est basée sur des enchaînements corporels, dynamiques ou statiques.

Les postures apportent force, souplesse, maîtrise et détente afin d'éviter les douleurs et les problèmes physiques éventuels dus aux mauvais placements.

Misuzu PAVASOVIC

tous niveaux

Lundi	12 h 30 – 13 h 30
Mardi	19 h 15 - 20 h 15
Vendredi	11 h 15 – 12 h 15
samedi	11 h 30 – 12 h 30

Yoga détente

cours 1 h

Méthode inspirée du hatha yoga et vishranta yoga qui permet d'apaiser l'esprit, à la rencontre de l'harmonie des énergies physiques, psychiques et spirituelles. La pratique régulière du yoga détente assouplit le corps, dénoué de ses tensions. Il agit sur la santé par la recherche d'un meilleur équilibre corps & mental.

Les asanas (postures) peuvent être calmes ou dynamiques, mais restent simples. Accessible à la femme enceinte

Au cours du vendredi 10 h (fournir un certificat médical) .

Misuzu PAVASOVIC

tous niveaux

mardi	20 h 30 – 21 h 30
vendredi	10 h 00 – 11 h 00
samedi	12 h 45 – 13 h 45

- Inscription toute l'année
- 10 personnes maximum par cours, la réservation est obligatoire. Toute séance non annulée est due
- Cours accessibles à la séance ou par abonnement (carte de 10 séances)
- carte valable 3 mois (dérogation obligation professionnelle, personnelle, médicale...)

• **Tarifs Cours collectifs** **bienvenue aux chèques vacances & coupons sport**

1 Cours d'essai
15€

1 cours
25 €

10 cours
200 €

coaching individuel
70 €/h (300 €/5 séances)