



---

MILLE ET UN  
BIEN-ÊTRE

**Massages de bien-être**

## Les Pauses Massages



**Dos**  
**Dos au Miel**  
**Crâne**  
**Visage**  
**Mains**  
  
**Jambes Légères**

Apaise les tensions musculaires du dos et de la nuque  
Élimine les toxines grâce aux vertus du miel  
Le nirvana de la détente, simple, rapide et efficace  
À effet relaxant et liftant ... à faire absolument !  
Les mains, mais aussi les bras et la nuque,  
pour une sensation de légèreté absolue  
Détente et légèreté sont les mots d'ordre  
de cette technique drainante ultra ciblée



30 mn

## Les Pauses Massages Energétiques



**Tui-Na du Dos**

Technique traditionnelle chinoise idéale  
pour un travail du dos en profondeur

**Réflexologie Plantaire**

Bien-être de tout le corps grâce à une action ciblée  
sur la plante des pieds

**Relaxation Chinoise des Pieds**

Vous avez piétiné toute la journée ? Repartez du bon pied !

30 mn

## Les Massages de Confort

*Aux Huiles Essentielles ou à la Bougie de Massage*



**Californien**  
**Suédois**  
**Équilibre**  
**Deep Tissue**

Relaxation garantie, idéal contre le stress  
À effet tonifiant, contre les coups de fatigue  
Pour les stressés et les fatigués...  
Au rythme lent et appuyé, pour ceux qui aiment la poigne

45 mn      ou      60 mn      ou      75 mn

## Les Massages Traditionnels



**Pierres Chaudes (Hawaï)**

La chaleur et la douceur des pierres détendent  
profondément

**Bamboo (Asie)**

Telles de petits rouleaux, les tiges de bambou pétrissent  
le corps tout en douceur

60 mn      ou      75 mn

**Ayurvédique Vishesh (Inde)**  
**Ayurvédique Abhyanga (Inde)**

Tonique et dynamisant, effet anti-stress garanti  
Pour une décontraction totale, douceur et relaxation  
extrêmes

**Balinais (Bali)**

Alliant Orient et Occident, massage très riche apportant  
détente et tonicité

**Lomi-Lomi (Hawaï)**

Apaisement et décontraction grâce au bercement  
des vagues du « massage aux mains aimantes »

60 mn      ou      90 mn

## Les Massages 4 Mains

sur rendez-vous uniquement



**Californien**

Quatre mains se coordonnent pour détendre chaque centimètre de votre corps

**Ayurvédique**

**Vishesh ou Abhyanga**

Tous les bienfaits de l'Ayurvédique, puissance 2 !

60 mn

## Les Massages Énergétiques



**Amma Assis**

Pour se rebooster en un rien de temps !

15 mn ou 25 mn

**Shiatsu de Bien-Être (Japon)**

Travail sur les énergies à la fois équilibrant et relaxant

**Nuad Bo Rarn (Thaïlande)**

Acupressions et étirements détendant le corps et l'esprit

60 mn ou 90 mn

## Le Rituel de Beauté Japonais



Technique de massage facial, excellente pour la circulation sanguine, qui permet de détendre les tensions musculaires et d'estomper les rides

45 mn

## Les Massages « Silhouette »



**Californien Drainant**

Détente et stimulation de la circulation lymphatique

**Palper Rouler**

Modelage de la silhouette, lutte contre la cellulite

60 mn ou 75 mn

## Les Massages « Future Maman »

À l'huile neutre



**Parenthèse De Douceur**

Visage, Mains & Jambes

75 mn

**Californien**

À partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse

45 mn ou 60 mn ou 75 mn

## Autour de l'Enfant

sur rendez-vous uniquement



À l'Huile Neutre, enfant de 3 à 12 ans

**Californien & Goûter**

Découverte du massage, apportant calme et douceur

30 mn

## Nos Forfaits

*non cumulable avec d'autres promotions*

**Forfait Relax** 4 x 30 mn

**Éveil Des Sens** Dos, Crâne & Mains 75 mn

### Forfait « À nous Deux »

Pour tous ceux qui veulent venir ensemble,  
2 massages de Confort de 60 mn

2 x 60 mn

**Forfait Cocon** Massages de Confort 4 x 60 mn

**Forfait Traditionnel** 4 x 60 mn

**Forfait Allure** Massages « Silhouette » 5 x 60 mn

### Forfait Mille et Un Bien Être

2 x 30 mn + Confort 45 mn + Traditionnel 60 mn

### Forfait « Maman Parfaite »

2 x 30 mn + Californien 45 mn + Traditionnel 60 mn (post-natal)

### Forfait « Maman Parfaite Plus »

1 x 30 mn + Californien 45 mn + Traditionnel 60 mn (post-natal)  
+ Atelier Massage Bébé

### Forfait Complicité

Duo Parent & Enfant

2 x 30 mn

## Abonnement VIP

*non cumulable avec d'autres promotions*



### PLATINIUM 10 Massages

- Bénéficiez de 20% de remise sur vos massages au choix dans la gamme Confort, Traditionnels, Silhouette ou Pauses Massages
- Accès prioritaire aux plannings
- Compatible avec les points fidélités

### GOLD 6 Massages

- Bénéficiez de 15% de remise sur vos massages au choix dans la gamme Confort, Traditionnels, Silhouette ou Pauses Massages
- Accès prioritaire aux plannings
- Compatible avec les points fidélités

## Les Initiations aux Massages

sur rendez-vous uniquement



### Découvrir l'Art du toucher

Venez découvrir et pratiquer l'art du massage. Apprendre les bases et les techniques, afin de pouvoir, à votre tour, prodiguer ce bien être.

Votre centre de formation Mille et Un Bien Etre vous propose 4 initiations différentes pour apprendre les gestes indispensables !

A l'issue de chacune de nos initiations vous aurez acquis un protocole complet de massage et un fascicule explicatif vous sera remis afin de maîtriser et mémoriser les techniques enseignées.

<b>Les Initiations ciblées</b> Dos / Crâne / Pieds	nous consulter	<b>2h30</b>
<b>L'Initiation complète</b> Californien	nous consulter	<b>7h00</b>

## Atelier Massage Bébé

sur rendez-vous uniquement



Vous souhaitez partager un moment de sérénité et de douceur avec votre bébé. Ce moment d'échange permettra de renforcer vos liens d'attachement et de développer la confiance et la communication entre vous et votre bébé.

Les bienfaits du massage bébé sont multiples : soulager les maux digestifs (coliques etc), favoriser le sommeil et développer le sens du toucher.

Les ateliers s'adressent aux parents, accompagnés de leur bébé de 1 à 12 mois.

<b>1 séance</b>	<b>45 mn</b>
<b>Forfait de 5 séances</b>	<b>5 x 45 mn</b>

## Les Enterrements de Vie de Jeunes filles

sur rendez-vous uniquement



### Atelier Massage de 2h

Au choix : dos, crâne ou pieds. Pour 4 personnes.

L'atelier se déroule le samedi de 9h à 11h.

### Forfait « EVJF »

1 Confort 45 mn pour la mariée + 5 Pauses Massages 30 mn pour ses amies



MILLE ET UN  
BIEN-ÊTRE

21 rue Ferrandière • 69002 Lyon  
métro Cordeliers  
Tél. 04 78 42 59 45

Site internet : [www.1001-bienetre.fr](http://www.1001-bienetre.fr)

**Du lundi au vendredi de 10h à 20h**  
**Samedi 9h à 19h**

Faites découvrir à vos proches l'univers du bien-être...

**Offrez-leur un moment de détente**  
grâce aux **bons cadeaux !**



Retrouvez-nous sur  
Facebook, Twitter et Instagram

