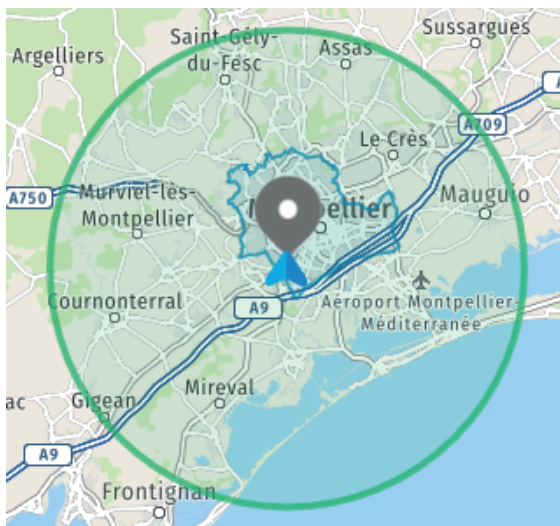


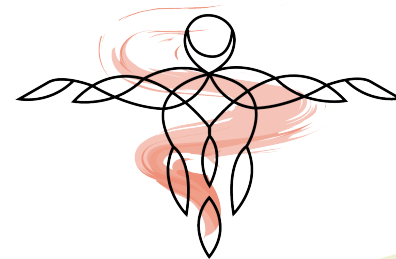
Massage Bien-être
& Coaching sportif
à domicile

Déplacement dans un
rayon de 15km
autour de Montpellier



TECHNICIEN SPA & BIEN ÊTRE
(RNCP)

«CORPS ESPRIT SPORT»



DS



Contact

- 🌐 www.dsmassageetcoaching.com
- ✉ dsmassage.coaching@hotmail.fr
- 📷 DS Massage et coaching Sportif

06.81.81.28.33



Massage &

**Coaching
Sportif**

Massage Californien 70€ 1h - 95€ 1h30

Harmonie du corps et de l'esprit !

Permet de prendre conscience de son schéma corporelle et de renouer avec soi. Des Mouvements englobants, lents et fluides, pour libérer les tensions accumulées par le corps.

Massage Balinaï 70€ 1h - 95€ 1h30

À l'écoute du corps !

Revitalisante pour le corps et l'esprit. Pétrissage, effleurement et percussion permettent le soulagement des douleurs musculaires pour un regain d'énergie et de la tonicité du muscle.

Massage Relaxant 70€ 1h - 95€ 1h30

Un moment de détente pour soi !

Permet de relâcher les tensions et le stress du quotidien. Des manœuvres douces, lentes, légères, enveloppantes et tonifiantes permettent une détente globale et apporte bien-être pour le corps et l'esprit.

Massage «Tui Na» 45€ - 30 min

Un équilibre énergétique !

Permet de libérer les blocages énergétiques. Des techniques d'acupressions, d'enroulement, et de frottement qui permettent de réduire les tensions nerveuses, et de faire circuler l'énergie.

PRESTATIONS

Massage Assis 45€ - 30 min

Soulager par le toucher !

Élimine fatigue, stress et douleurs corporels. Des gestes de pressions, d'étirements, de balayages et de percussions pour permettre de déverrouiller les articulations et de détendre le corps

Relaxation Coréenne 75€ - 1h

Une relaxation corporelle profonde !

Permet un lâcher prise, une détente global du corps, et une libération du souffle. Des vibrations, balancements, et mouvements d'apesanteur qui permettent un relâchement profond..

Massage Deep Tissue 45€ 30 min - 75€ 1h

Détente musculaire profond !

Soulage les tensions importantes qui peuvent se loger dans les muscles et les fascias. Des manœuvres effectuées à un rythme lent, et avec une pénétration progressive qui permet de libérer les tensions au cœur du muscle..

Massage Amincissant 60€ - 50 min

Remodeler votre silhouette !

Aide votre corps à éliminer les tissus graisseux. Du pétrissage, des pressions glissées, des frictions et du palper rouler pour favoriser le drainage et raffermir votre peau.

Étirement passif 50€ 30 min - 80€ 1h

Harmonie du corps et de l'esprit

Favorise la récupération musculaire. 35 étirements à pratiquer sur l'ensemble du corps qui permettent d'augmenter l'amplitude des mouvements articulaires, de garder le corps en bonne santé, et de corriger les déséquilibres structurels et d'améliorer la posture.

ABONNEMENT

Cure amincissante

- 8 séances de 50 min	430€
- 10 séances de 50 min	480€

Massage

1h	1h30
- 3 massages 205€	- 3 massages 280€
- 6 massages 400€	- 6 massages 550€
- 9 massages 590€	- 9 massages 800€

