# Les Massages bien-être du monde

**DE LA SUÈDE À LA CALIFORNIE**
**30/60 min. RELAXATION/DÉTENTE .35 € / 65 €**
Massage de nature intuitif. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent pour être plus profondes et ainsi soulager les tensions.

**FUJI AUX PIERRES - JAPON -**
**30 / 60 min. RELAXATION/DÉTENTE 45 € / 80 €**
Utilisant des pierres chaudes et froides, cette agréable technique ancestrale de thermo-thérapie japonaise améliore la circulation, diminue les tensions musculaires et évacue le stress.

**RELAXATION DE LA TÊTE - INDONÉSIE-**
**40min. DÉTENTE/DÉTENTE 40 €**
Ce massage en provenance de JAVA est bien plus qu'un soin du cheveux. Il stimule l'activité sanguine du cuir chevelu . Il libère les tensions et déstresse.

**LE SLIM ANTI CELLULITE - FRANCE -**
**60 min. AMINCISSANT/ DRAINANT 65 €**
Succession de pétrissage, palper-rouler et de drainage
Ce protocole agit sur plusieurs niveaux. Il aide à oxygéner et tonifier les tissus. Il participe à l'élimination des stases, des toxines et de la cellulite. Il contribue à réduire la peau d'orange.

**DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL ESTHETIQUE-**
**Méthode VODDER-**
**60 min. DRAINANT/ DETOX. 55€**
Stimule le système lymphatique dans le but d'éliminer les toxines et de renforcer le système immunitaire. Il est une aide précieuse aux femmes qui souffrent d'un problème de rétention d'eau associée à de la cellulite ou des jambes lourdes.

**LIFTING DU VISAGE MANUEL ET AU ROULEAU DE JADE - ASIE -**
**60min. LIFTANT / DRAINANT. 75 €**
Soin manuel exclusif anti-âge du visage liftant et drainant.
**90 min. LIFTING MANUEL ET TRAITEMENT HYDRATANT ANTI-ÄGE 90 €**
soin manuel et incorporation par courant galvanique de sérums Cellex-C à base d'acide hyaluronique et de vitamine C.

# Massages ayurvédiques

**SARVA PRÂNA**
**30 min. *RELAXATION STIMULATION DU DOS***
***35 €***
La gestuelle, basée principalement sur les éléments Feu et Terre, apporte une dimension dynamique, revigorante et bienfaisante. Cette pratique procure apaisement, sécurité et mobilise les ressources énergétiques et motrices du corps.

**AGASTHYA**
***60 / 90 min MASSAGE COMPLET HARMONISANT***
***60 € / 90 €***
Il se pratique avec une huile chaude.
Harmonise les 3 doshas ( VATA, PITTA, KAPHA. ), régule les systèmes nerveux et digestif, relance la circulation, tonifie l'organisme et le métabolisme.

**UDVARTANA**
**60 min. MASSAGE TONIQUE GOMMANT EXFOLLIANT 75 €**
Surpenant massage à la farine de pos chiche et de poudre de plantes. Pour éliminer la cellulite, nettoyer et adoucir la peau tout en améliorant la circulation sanguine.

**KANSU Massages des pieds au bol**
***30 min. RELAXATION. APAISEMENT***
***35 €***
En agissant sur les points réflexes des pieds, le bol active la circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme. Il restaure le calme, rétablit le sommeil tout en évacuant la colère, le stress, l'angoisse et la nervosité..

**KiIZI MASSAGE AUX TEMPONS CHAUDS**
**1h STIMILANT-DRAINANT-APAISANT 85 €**
Issu des massages "Ayurvédiques" le Kizi est un massage du corps entier aux pochons. Les bienfaits des herbes et épices imbibées d'huile chaude vous offrent un moment de détente et de relaxation. Très drainant, il favorise la digestion et la circulation.

# Autres Techniques proposées

**MASSAGE DE LA FEMME ENCEINE**
**A partir du 4ème mois de grossesse**
**1h - 70 €**

Le massage de la femme enceinte répond à ses besoins spécifiques qui évoluent au cours des 9 mois de la grossesse. Il s'adapte à chaque stade de la grossesse afin d'apporter du bien-être à la future maman.

**MASSAGE LOMI LOMI**
**Hawaïen à l'huile de coco chaude**
**1h - 70 €**

Ce massage de l'ensemble du corps est très enveloppant. Il est réalisé avec les avant-bras. Peut-être doux ou appuyé.

**MASSAGE PSYCHO-CORPOREL ou EMOTIONNEL**
**Massage thérapeutique et énergétique**
**A partir de 85 €**

Approche globale corps et esprit . Travail associant toucher, respiration et Reiki.
Ce massage lent et d'une grande douceur sur la peau est aussi profond. Rééquilibrage énergétique. Bien-être complet. Reconnexion avec son corps et son mental. La personne peut choisir de rester en sous-vêtement ou encore de se mettre nue. Elle sera toujours recouverte.

**CARTES ABONNEMENTS (MASSAGES-BIEN-ÊTRE DU MONDE ET AYURVÉDIQUES)**

| | | |
|---|---|---|
| CARTE HARMONIE | 5 heures | 305 € |
| CARTE EVASION | 8 heures | 485 € |
| CARTE SÉRÉNITÉ | 10 heures | 600 € |
| CARTE PASSION | 15 heures | 870 € |

**Les techniques pratiquées en l'absence de diagnostic et de traitement thérapeutique, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.**

**N° Siret 751 678 145 00010.**
**Ne pas jeter sur la voie publique**

## Les soins amincissants

### Massages Amincissants

Ils participent à l'élimination des stases, des toxines et de la cellulite. Ils contribuent à réduire visiblement la peau d'orange.

* Massage amincissant localisé 60 min 65 €
* Cure de 5 massages 305 €
* Cure de 10 massages 590 €
* Massage amincissant localisé 45 min 55 €
* Cure de 5 massages 255 €
* Cure de 10 massages 490 €

### Drainages Lymphatiques esthétique

Stimule le système lymphatique. Détoxifie et renforce le système immunitaire.

* Toucher drainant ventre et jambes 60 min 55 €
* Cure de 5 massages 290 €
* Cure de 10 massages 550 €

contact@alterform.fr Tél : 04 67 04 14 43
alterform.net 06 84 87 10 27

60 impasse de la divine comédie 34790
GRABELS - LA VALSIERE

## Les parcours amincissants anti cellulite

Parcours découverte : 175 €
sur 1 zone cible
- 1 gommage 1 massage 45 ' 1 enveloppement
- 1 massage 45' 1 soin galvanic 1 enveloppement

Parcours minceur : 395 €
sur 1 zone cible
- 1 gommage 5 massages 45' 1 enveloppement
- 5 massages 45' 1 soin galvanic 1 enveloppement
- 5 massages 45' 2 soins galvanic BODY SPA

750 €
- 1 gommage 10 massages 2 enveloppements
- 2 soins galvanic 10 massages 2 enveloppements
- 1 gommage 10 massages 2 soins galvanic BODY SPA

Programme Anti-Peau d'Orange & Aquatonic :
390 €
6 massages de 30' 6 séances de Waterbike de 45'
425 €
5 massages 45' 5 séances de waterbike

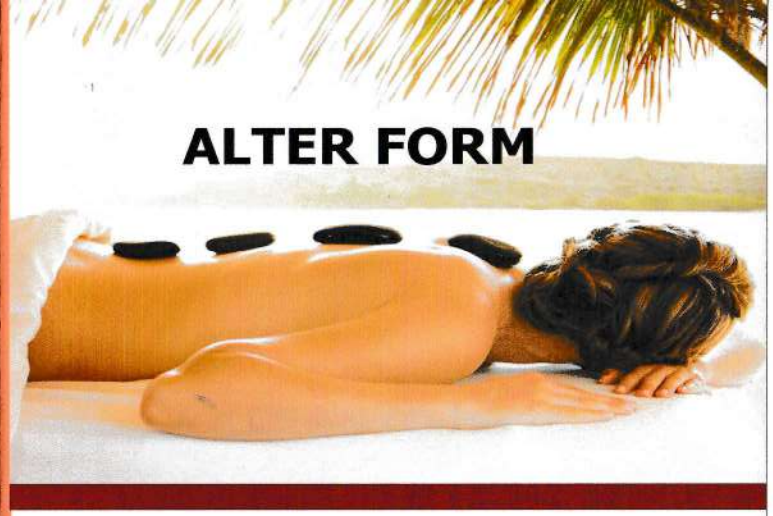
### SCEANCE DE WATERBIKE

| | |
|---|---|
| séance découverte 30' | 20 euros |
| séance de 45' | 37 euros |
| séance de 60 ' | 45 euros |

| FORFAIT 45' | |
|---|---|
| 6 séances | 210 euros |
| 12 séances | 350 euros |
| 20 séances | 510 euros |

| FORFAIT 1 h | |
|---|---|
| 6 séances | 225 euros |
| 12 séances | 365 euros |
| 20 séances | 525 euros |

-
Condition de vente :
- Tous les forfaits (massages et/ou waterbike) peuvent être réglés en plusieurs fois.
- Les forfaits commencés ne sont plus remboursable depuis janvier 2022.
- Les règlements peuvent se faire par chèque , espèces ou virement .



# ALTER FORM

## MASSAGES-BIEN-ÊTRE DU MONDE
~
## MASSAGES AYURVEDIQUES
~
## MASSAGE PSYCHO EMOTIONNEL
~
## MASSAGE FEMME ENCEINTE
~
## MASSAGES DRAINANTS ET ANTI-CELLULITE
~
## AQUABIKE EN CABINE

***Du lundi au samedi***
***Uniquement sur rendez-vous de 9 h à 19 h 30***