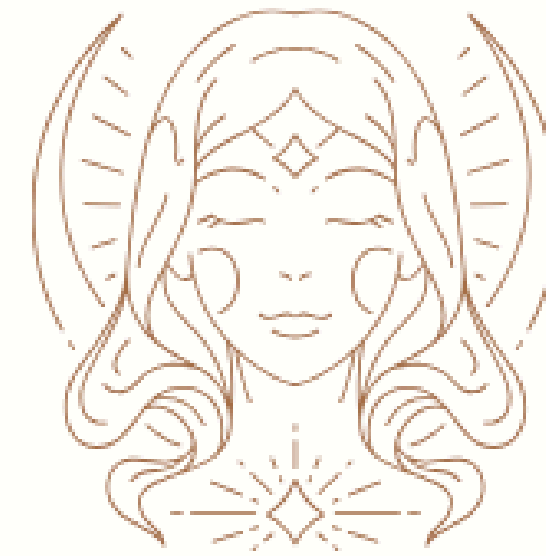


 **Gaëlle Collette**  
Soins & massages

---

Carte des soins 2026



**FEMINA CIRCUM**  
BIEN ÊTRE DES FEMMES

# Au coeur du Havre

Venez découvrir un espace dédié à votre bien être,  
situé au cœur du centre ville du Havre.

## Chez Moonahé

15 Rue Jules Siegfried

76600 Le Havre



## Soin rituel Rebozo

Ce rituel ancestral mexicain honore la femme et l'accompagne en douceur à chaque moment clé de sa vie (ex : naissance d'un enfant, reconversion professionnelle, déménagement, deuil...)

Le but est de prendre soin, de réchauffer le corps, de vous ressourcer pour passer en douceur cette étape de votre vie de femme.

Le rituel débute par un temps d'installation et d'échange autour d'une tisane, puis il se poursuit par un massage relaxant du corps d'1h15 aux huiles chaudes favorisant un relâchement profond et libérant les tensions. Il y a ensuite un temps de repos et de sudation dans un bain chaud ou un hammam. Il se termine par des techniques de serrage/desserrage sur 7 points clés du corps avec le rebozo, permettant l'alignement et le remodelage du corps.

Une tisane drainante et réchauffante sera servie à chaque étape du soin.

Douceur, lenteur, chaleur, accueil, bienveillance sont l'essence de ce soin féminin unique



# Le SHIRODHARA

Le joyau de l'ayurvéda



**"Shiro" signifie "tête", et "Dhara" signifie "flux"**

Le Shirodhara est une puissante technique de relaxation où l'on verse un filet d'huile chaude sur le front afin de nourrir le système nerveux en profondeur, tout en apportant calme à l'esprit et apaisement au corps.

Les bienfaits de ce soin ayurvédique :

- Équilibre du système nerveux central en diminuant le stress, l'anxiété, les insomnies, les difficultés de concentration et la fatigue mentale.
- Sinusite, rhinite allergique, migraines, peuvent être soulagés

Ce soin de 60 mn se compose d'un massage du haut du corps (épaules, nuque, cuir chevelu et visage), d'une coulée continue d'huile chaude (1,5L à 2L) sur le front et d'un temps de repos et d'intégration d'environ 10 mn afin d'absorber et d'assimiler tous les bienfaits apportés par le soin.

Le SHIRODHARA vise à harmoniser le corps, l'esprit, les sens et l'âme



# Drainages lymphatiques & madérothérapie

## Drainage lymphatique

Technique de massage qui permet de stimuler la circulation lymphatique.

Il favorise l'élimination des toxines tout en renforçant le système immunitaire.

Il peut être proposé aux personnes souffrant d'œdèmes, de troubles de la circulation, de troubles du sommeil, ainsi que pour les femmes enceintes souffrant de jambes lourdes ou des personnes ayant eu une chirurgie récente.

Il est également utilisé pour réduire l'aspect capitonné de la peau, en réduisant la cellulite.

## Madérothérapie

Technique de massage qui utilise divers outils en bois pour appliquer une pression cible sur les zones à traiter. Les mouvements vigoureux et répétitifs favorisent la dissolution des graisses et de la cellulite.

Une fois le traitement terminé, le corps élimine naturellement les toxines et l'excès de graisse par le système lymphatique.

Les séances de madérothérapie permettent de raffermir et remodeler le corps, atténuer la cellulite et améliorer la qualité de la peau.

# Soins féminins

Une invitation au lâcher prise

## Massage bien être féminin

60 mn / 75€    90 mn / 110€

Massage du corps entier aux huiles chaudes

## Massage Signature Femina Circum

60 mn / 75€

Un lâcher prise total grâce au massage des mains, bras, buste, visage, cuir chevelu et serrage du corps au Rebozo

## Massage crânien

45mn/56€    60 mn / 75€

Relaxation, lâcher-prise et bien être.

### Rituel lâcher-prise

2h / 150€

Massage complet du corps, suivi d'un massage du visage et d'un massage crânien

## Massage Kobido

60 mn / 75€

Ce massage du visage booste l'éclat, redessine l'ovale du visage et assure une profonde détente.

## Massage Shirodhara

60 mn / 120€

Puissante technique de relaxation où l'on verse un filet d'huile chaude sur le front afin de nourrir le système nerveux en profondeur, tout en apportant calme à l'esprit et apaisement au corps.

### Formule détente profonde

1h45 / 170€

Massage du corps entier aux huiles chaudes suivi d'un Shirodhara

## Massage traditionnel thaïlandais

120 mn / 145€

Basé sur la stimulation des lignes d'énergie appelées Sen, il aide à libérer les tensions et à rétablir une circulation fluide de l'énergie vitale en associant étirements et pressions. Il restaure souplesse, mobilité et harmonie corporelle.

## Soin rituel Rebozo

3h / 225€

Douceur, lenteur, chaleur, accueil, bienveillance sont l'essence de ce soin féminin unique.

# Soins pré & post natal

Découvrez les soins pour futures et jeunes mamans

## Massage femme enceinte

60 mn / 75€    90 mn / 110€

Laissez vous emporter par le bercement de la musique, la lenteur des mouvements et profitez de ce moment magique à partir du 4ème mois de grossesse.

### **Pack Grossesse**

Pour en profiter tout le long de votre grossesse

3, 4 ou 5 massages de 60 min à réaliser entre le 4ème et 9ème mois de grossesse

3 massages: 215 € / 4 massages : 270€ / 5 massages: 315 €

## Massage jeune maman

90 mn / 110€

Parenthèse de douceur après la naissance de votre bébé.

Ce massage vous permet de vous reconnecter à votre corps après la grossesse grace à l'huile chaude et a des techniques de serrage et desserrage du bassin au rebozo.

## Atelier massage bébé

60 mn / 55€

Profitez d'un temps privilégié avec votre enfant, de sa naissance à ses premiers déplacements.

## Massage duo maman & bébé

90 mn / 110€

Un moment de douceur à s'offrir avec son bébé.

Profitez d'un massage et d'un temps de serrage du bassin au rebozo en peau à peau avec bébé.

A réaliser dans les 6 premières semaines après la naissance.

Les 90 mn comprennent le temps d'installation avec bébé, le massage, ainsi que le temps de rhabillage et de départ.

## Soin rituel rebozo

3h / 225€

Ce rituel ancestral mexicain permet de se reconnecter à son corps grâce a un massage relaxant, un bain chaud aux huiles et des techniques de serrages et desserrage du corps.

A réaliser quand vous le souhaitez après l'accouchement (6 semaines minimum après une césarienne)

### **Rituel future maman**

2h / 150€

Drainage des jambes, massage relaxant du corps aux huiles chaudes, massage du visage et du cuir chevelu

# Drainages lymphatiques & madérothérapie

Prendre soin de son corps par des techniques de massages précises

## Drainage lymphatique

60 min / 85€      90 mn / 125€

Technique de massage qui permet de stimuler la circulation lymphatique et de réduire l'aspect capitonné de la peau, en réduisant la cellulite.

## Madérothérapie

60 min / 85€

Technique de massage qui utilise divers outils en bois pour raffermir et remodeler le corps, atténuer la cellulite et améliorer la qualité de la peau.

## Soin madérodrainant

60 min / 85€

En plus du drainage lymphatique qui va aider à détoxifier l'organisme, agir sur la cellulite, réduire les sensations de jambes lourdes, ventre gonflé, la madérothérapie, va, elle, sculpter la silhouette, casser les graisses et lisser la peau

**Cure de 5 séances de 60 min : 410€**

**Cure de 10 séances de 60 min : 800€**

Possibilité d'alterner drainage et madérothérapie  
Possibilité de payer en plusieurs fois

# Cartes cadeaux



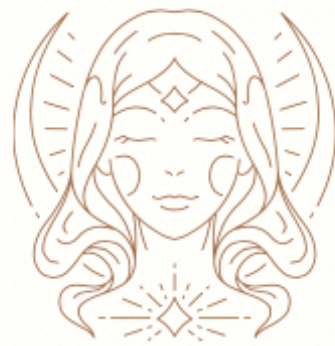
Chaque soin peut être offert sous forme de carte cadeau.

A récupérer sur place au cabinet du lundi au vendredi.

L'envoi postale est possible par lettre suivie pour 2,50€

Envois possibles le lundi, mardi, jeudi & vendredi avant 16h

# Me contacter



**FEMINA CIRCUM**  
BIEN ÊTRE DES FEMMES

**EMAIL :**

feminacircum@gmail.com

**Numéro de téléphone :**

06 78 98 74 23

**Site internet :**

[www.feminacircum.fr](http://www.feminacircum.fr)



femina\_circum

*Prise de RDV possible sur [Planity.fr](https://www.planity.fr)*