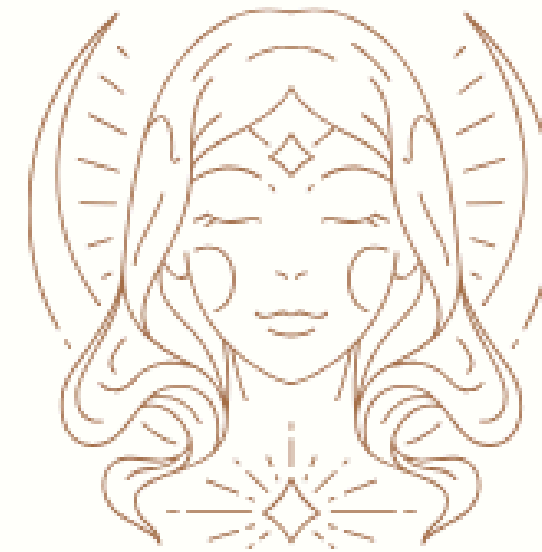


 Gaëlle Collette
Soins & massages

Carte des soins 2025



FEMINA CIRCUM
BIEN ÊTRE DES FEMMES

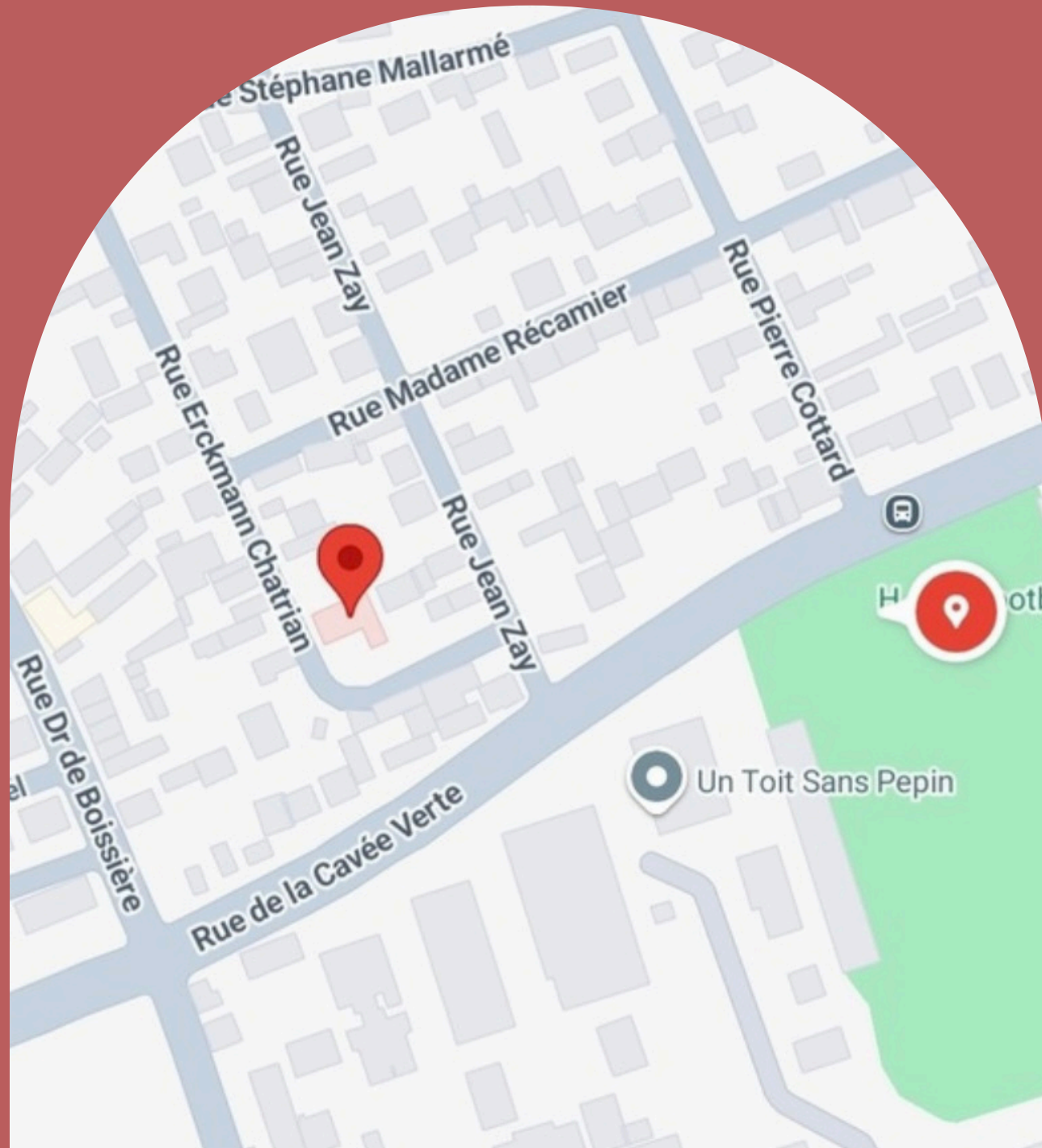
Au coeur de Sanvic

Venez découvrir un espace dédié à votre bien être,
situé au cœur de Sanvic.

Une place gratuite est à votre disposition.

6 rue Erckmann Chatrian

76620 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 / 65€ 90 mn / 90€

Massage du corps entier aux huiles chaudes.

Massage du visage et du cuir chevelu dans l'option 90 mn.

Un véritable moment d'évasion et de douceur dans un quotidien parfois stressant.

Massage traditionnel thaïlandais

120 mn / 125€

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.

Massage Kobido

60 mn / 65€

À tout âge, ce massage du visage booste l'éclat, redessine l'ovale du visage et assure une profonde détente.

Massage Shirodhara

60 mn / 110€

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.

Soin rituel Rebozo

3h / 195€

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

Formule détente profonde

1h45 / 140€

Cette formule comprend un massage bien être du corps de 60 mn suivi d'un SHIRODHARA de 45 mn

Soins pré & post natals

Découvrez les soins pour futures et jeunes mamans

Massage femme enceinte

60 mn / 65€ 90 mn / 90€

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.

Formule mum to be

185€

Cette formule comprend 3 massages femme enceinte de 60 mn

Pour en profiter tout le long de votre grossesse

Massage jeune maman

90 mn / 90€

Parenthèse de douceur après la naissance de votre bébé.

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

Massage duo maman & bébé

90 mn / 90€

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.

Soin rituel rebozo

3h / 195€

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)

Formule super mama

2h15 / 135€

Cette formule comprend 1 massage jeune maman d'1h30 et un massage KOBIDO de 45 mn

Soins bébés

Partagez des moments privilégiés avec vos bébés



Bain bébé

75€

Le bain bébé est bien plus qu'un bain, c'est une rencontre, l'opportunité de recréer de façon symbolique la naissance de votre bébé.

Il permet la relaxation du nouveau-né dans ses toutes premières semaines de vie, en lui offrant à son rythme, un moment de profonde détente dans l'eau.

Il est un véritable cadeau de bienvenue au monde. Il est à réaliser dans les 4 premières semaines de vie.

Atelier massage bébé

60 mn / 55€

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

Le massage est nourrissant d'amour, d'attention, de communication et doit être un plaisir partagé.

Pendant la séance nous prenons en compte les besoins de votre bébé. Je m'aide d'un poupon pour vous montrer les mouvements, ainsi vous pratiquez vous-même sur bébé.

Atelier réflexologie bébé

60 mn / 55€

Apprenez à soulager les petits maux de votre bébé :

RGO, poussées dentaires, problèmes de sommeil, coliques, constipation, maladies hivernale, renforcement des défenses immunitaires...

Pendant la séance nous prenons en compte les besoins de votre bébé. Je m'aide d'un poupon pour vous montrer les mouvements, ainsi vous pratiquez vous-même sur bébé.

Atelier signes avec bébé

60 mn / 55€

Le plaisir de communiquer avec votre bébé avant même qu'il ne sache parler.

Grâce à des signes empruntés à la langue des signes française, ce langage simple et ludique vous permettra de mieux comprendre les envies, les besoins et les émotions de votre bébé, de stimuler son apprentissage et d'accompagner l'émergence de la parole.

Tarif pour les ateliers en groupe :

60 min / 28€ par bébé

De 2 à 6 bébés

Drainages lymphatiques & madérothérapie

Prendre soin de son corps par des techniques de massages précises

Drainage lymphatique

60 min / 75€

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 / 75€

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 / 75€

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 : 360€

Cure de 10 séances de 60 min : 700€

Possibilité d'alterner drainage et madérothérapie



Cartes cadeaux

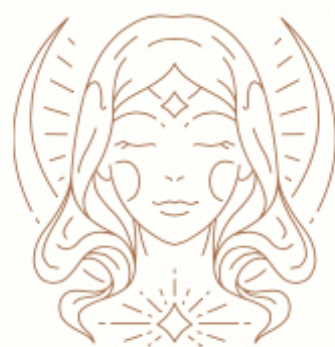
Chaque soin peut être offert sous forme de carte cadeau.

A récupérer sur place a sanvic du lundi au samedi.

L'envoi postale est possible par lettre suivie pour 4,50€

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



femina_circum