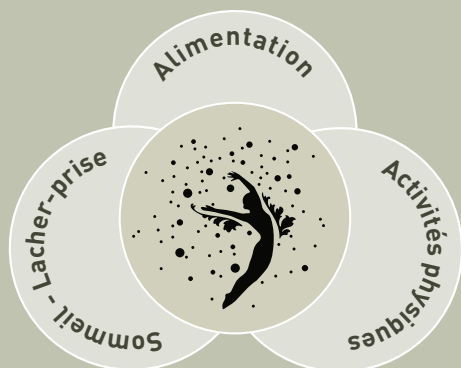


Notre concept

Vos attentes évoluent au fil du temps : envie de dépense physique, de cocooning ou de lâcher-prise cohabitent ou se succèdent. C'est la raison pour laquelle Être & Mieux-Être vous propose un large choix d'activités complémentaires, avec une prise en charge globale.



Prends soin de ton corps, pour que ton âme s'y plaise !

« L'influence majeure des événements mentaux sur le corps et réciproquement n'est plus à démontrer. Que l'on soit dans le creux de la vague ou au sommet de notre forme, **pour se sentir mieux durablement**, nous avons besoin d'être abordés globalement, dans une **dimension physique comme psychologique** ». Hélène Coisson

Notre équipe

Secrétariat : Christine et Camille
Responsable SPA / Beauté : Angélique
Professeur de Pilates : Isabelle
Enseignants APA : Margaux / Antony
Éducateur Physique : Hélène
Relaxologue : Catherine
Coachs Sportifs : Damien et Frédéric
Diététicienne : Perrine
Professeur de Yoga / Qi-Gong : Dianée
Fasciathérapeute : Laure
Osthéopate : Laurent



19, Grande rue
91150 Morigny-Champigny
SUR RENDEZ-VOUS

01 69 27 18 35 - contact@etreetmieuxetre.fr

www.etreetmieuxetre.fr



Nos partenaires



Retrouvez
L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN
dans un espace
privilegié

ESPACE BIEN-ÊTRE - MASSAGES - SOINS - SPA - BEAUTÉ

ESPACE BIEN-ÊTRE

Jacuzzi, accès libre 30 minutes	10
Sauna OU Hammam, 1h00	25
Jacuzzi et Piscine, 1h30	25
Jacuzzi et Sauna OU Jacuzzi et Hammam, 1h30	30
Accès libre SPA (Jacuzzi, Sauna, Hammam, Tisanerie), 1h30	35
Privatisation SPA et Piscine, 2h00 et à partir de 5 personnes	40

PROTOCOLES BIEN-ÊTRE

Hammam « détox et gommage » 3 cycles de hammam et un gommage du corps	80
Sauna « détox et drainage profond » 3 cycles de sauna et un massage du corps appuyé et profond	90

RITUELS BIEN-ÊTRE

De L'Orient 5 Mondes, env. 2h15 Hammam, Gommage au savon noir, Enveloppement au Rasoul et Massage oriental	140
Ayurvédique Indien, env. 2h00 Jacuzzi, Gommage énergétique aux épices et Massage tonifiant	135
Sublime de Polynésie, 2h00 Jacuzzi, Gommage sublime au monoï de Tahiti et Massage délassant	135

MASSAGES

Gommage du Corps, 20 minutes	40
Zone (dos ou jambe ou nuque/épaule/visage), 30 minutes	40
Reflexologie plantaire de bien-être, 45 minutes	70
Corps (à la bougie, aux pierres chaudes, aux huiles Bio, Oriental, Balinais...), 1h00	75
Prenatal pour femme enceinte, 1h00	80
Carte 5 Massages Corps	355

SOINS

Détoxifiant (peau terne, manque d'éclat)	55
Nutrition Intense (peau sensible, déshydratée)	55
Nettoyant (Vapozone et Gommage)	48
Anti-Âge	65
Prestige (Anti-Âge et Massage du dos)	110

SOINS « 5 MONDES »

Eclat du visage Rituel Fleurs de Bali, 30 minutes	37
Sublimateur, 50 minutes	80
Perfecteur de Peau aux Fleurs de Bali, 50 minutes	80
KOBIDO, 60 minutes	85

OFFRES

o Duo (prix pour 2 personnes) avec accès au SPA (Jacuzzi, Sauna, Hammam et Tisanerie) avec au choix :	
- un soin du visage, 30 minutes	125
- un massage relaxant du dos, 30 minutes	135
- un soin du visage et un massage du dos, 1h00	210
o Détente avec Massage du corps et Soin du visage, 1h30	105

JEUNE MAMAN

2 massages prénatals, 1h00 chacun et 1 massage (au choix) après la naissance, 1h00	235
--	-----

BEAUTÉ

Mains	24
Pose de vernis semi-permanent	30
Pose de vernis semi-permanent French	35
Pieds avec soin, gommage et massage	40
Teinture des cils	16
Teinture des sourcils	18
Épilations	sur demande

ENDERMOLOGIE

Bilan de début de cure	30
Collant	20

VISAGE

Cure soin zone, 15 minutes	280
Cure de 10 séances	550

CORPS

Première cure 10 séances, bilan et collant offert	620
Cure d'entretien 10 séances ou à la séance 60	550
Cure soin zone, 15 minutes 10 séances ou à la séance 30	280

ACTIVITÉS PHYSIQUES

AQUAGYM (en piscine)

ABONNEMENTS ANNUELS pour 45 semaines			
1 séance / sem	2 séances / sem	Illimité	
900	1 620	2 160	
20 /séance	18 /séance		
CARTES D'ABONNEMENT valables 6 mois			
5 séances	10 séances	20 séances	30 séances
130	250	460	630
26 /séance	25 /séance	23 /séance	21 /séance
* Accès libre au Jacuzzi * Séance découverte offerte pour tout abonnement ou carte de 10 séances et +			

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (APA)

CARTES D'ABONNEMENT **		
10 séances	20 séances	40 séances
130	240	400
13 /séance	12 /séance	10 /séance
* Bilan de 50 offert pour tout achat de carte d'abonnement * Sans limite de validité		

GYM - YOGA/QI-GONG - PILATES - ROSE

ABONNEMENTS ANNUELS *		
10 séances	1 cours / sem	2 cours / sem
200	549	1 010
* Pas de cours pendant les vacances scolaires		

Remise de 8% pour un double abonnement annuel (piscine + salle) avec 2 activités par semaine.

Toute séance manquée pourra être récupérée dans la limite des places disponibles, mais **ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement.**

Possibilité de régler en **plusieurs fois sans frais.**

IMPORTANT :
pour toute activité, fournir un **certificat médical.**

L'activité physique bien ciblée et encadrée est considérée comme une thérapeutique non médicamenteuse puissante et sans effet secondaire