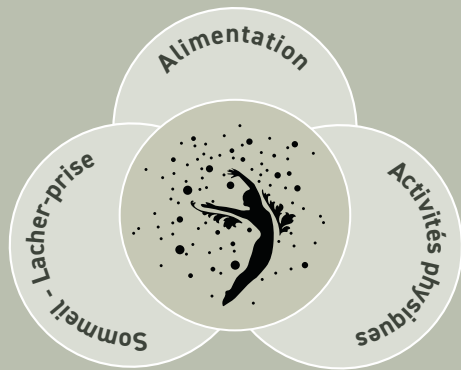


Notre concept

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 évènements 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 Coisnon

Notre équipe

Diététicienne : Perrine

Fasciathérapeute : Laure

Responsable SPA / Beauté : Angélique

Sophrologue : Cécile

Psychomotriciennes : Elodie & Amélie

Professeur de Yoga : Dianée

Professeur de Pilates : Isabelle

Coachs aquatiques : Claudine, Damien & Frédéric

Enseignant en APA : Anthony

Ostéopathe : Laurent

Secrétariat : Christine & Camille

Responsable : Hélène



19, Grande rue

91150 Morigny-Champigny

SUR RENDEZ-VOUS

01 69 27 18 35 - contact@etreetmieuxetre.fr

www.etreetmieuxetre.fr



Nos partenaires



Romdes.



Studio Déclic communication



Retrouvez
L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN
dans un espace
privilégié

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	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, Hammam, Gommage au savon noir, Enveloppement au Rasoul et Massage oriental	140€
Ayurvédique Indien, Jacuzzi, Gommage énergétique aux épices et Massage tonifiant	135€
Sublime de Polynésie, Jacuzzi, Gommage sublime au monoï de Tahiti et Massage délassant	135€
MASSAGES	
Zone (dos ou jambe ou nuque/épaule/visage), 30 minutes	40€
Corps (à la bougie, aux pierres chaudes, aux huiles Bio, Oriental, Balinais...), 1h00	75€
Carte 5 Massages Corps	355€
Prenatal pour femme enceinte, 1h00	80€
Carte Prénatal, 2 massages prénatals, 1h00 chacun et 1 massage (au choix) après la naissance, 1h00	235€
Reflexologie plantaire de bien-être. 45 minutes	70€
Gommage du Corps, 20 minutes	40€
OFFRES	
Duo (prix pour 2 personnes) avec accès au SPA (Jacuzzi, Sauna, Hammam et Tisanerie) avec au choix :	
- un soin du visage, 30 minutes/par personne	125€
- un massage relaxant du dos, 30 minutes/par personne	135€
- un soin du visage et un massage du dos, 1h00/par personne	210€
Détente avec Massage du corps et Soin du visage, 1h30	105€

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€
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€
BEAUTÉ	
Mains	24€
Pieds avec soin, gommage et massage	40€
Pose de vernis semi-permanent	30€
Pose de vernis semi-permanent French	35€
Teinture des cils	16€
Teinture des sourcils	18€
Épilations	sur demande
ENDERMOLOGIE	
Bilan de début de cure	30€
Collant	20€
Cure soin zone, 15 minutes 10 séances - ou à la séance 28€	280€
Première cure corps 10 séances, bilan et collant offert	620€
Cure d'entretien 10 séances ou à la séance 60€	550€

À SAVOIR

Toute séance manquée pourra être récupérée dans la limite des places disponibles sur le cours correspondant **mais ne pourra faire l'objet d'un remboursement.**

Remise de 8% pour un double abonnement annuel.

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

Chèques ANCV acceptés

(Valables sur l'espace Bien-Être sauf prestations et sur les Activités Physiques uniquement).

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SALLE

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES (APA)		
CARTES D'ABONNEMENT (valables 1 an)		
10 séances	20 séances	30 séances
130€	240€	400€
13€/séance	12€/séance	10€/séance

GYMS & CARDIO STRETCHING - AVIRON SANTÉ...		
CARTE (valable 1 an)		
10 cours	200€	
ABONNEMENTS SIMPLES (valable 1 an)		
GYM - YOGA - PILATES - SOPHROLOGIE <small>(toute l'année sauf vac. sco.)</small>	1 cours / sem soit 33 c	549€
	2 cours / sem soit 66 c	1010€
CARDIO STRETCHING - AVIRON SANTÉ	1 cours / sem soit 33 c <small>(toute l'année sauf vac. sco.)</small>	549€
	1 cours / sem soit 45 c <small>(toute l'année sauf vac. sco.)</small>	748€

EN PISCINE

AQUAGYM			
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
ABONNEMENTS ANNUELS pour 45 semaines			
1 séance / sem	2 séances / sem	Illimité	
900€	1 620€	2 160€	
20€/séance	18€/séance		
<small>* Accès libre au jacuzzi</small>			

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