

	PRESTATIONS ANTI-STRESS			MASSAGES BIEN-ÊTRE SPÉCIFIQUES	
	ACUPRESSION AURICULAIRE	RÉFLEXOLOGIE	RELAXATION	MASSAGE MUSCULAIRE / SUEDOSPORTIF®	MASSAGE PRÉNATAL
OBJECTIF Prévention & gestion du stress	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆☆☆
OBJECTIF Entretien physique	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆☆	☆☆
Fréquence recommandée des séances	1 fois / sem pendant 5 sem, puis à adapter selon les besoins	2 fois / mois (pour les 5 premières séances) en moyenne, puis à adapter selon les besoins	2 fois / mois (pour les 5 premières séances) en moyenne, puis à adapter selon les besoins	Selon les besoins. En moyenne 1 fois / mois	Selon les besoins. En moyenne 1 fois / mois
Zone(s) corporelle(s) traitée(s)	Oreilles	Pieds, mains ou tête	Pieds, mains ou tête	A adapter selon la durée impartie et les besoins	A adapter selon la durée impartie et les besoins
Indications	<ul style="list-style-type: none"> Etat de stress Etat d'anxiété Douleurs aiguës ou chroniques (cervicalgie, lombalgie...) Troubles du sommeil Etat anxiodépressif simple Certains troubles fonctionnels 	Troubles fonctionnels dus au stress : <ul style="list-style-type: none"> tension nerveuse anxiété insomnie troubles digestifs maux de tête 	<ul style="list-style-type: none"> Etat de stress Etat d'anxiété Prévention Bien-être 	<ul style="list-style-type: none"> Entretien musculaire Prévention des blessures Récupération accélérée Bien-être global Aide à la performance 	<ul style="list-style-type: none"> Bien-être Connexion maman / bébé Prévention de certains effets de la grossesse Aide à la diminution du baby-blues
Publics	Hommes, femmes, enfants (accompagnés)	Hommes, femmes (contre-indiqué : personnes fragiles)	Hommes, femmes, enfants (accompagnés) et personnes âgées (à adapter pour les sujets fragiles ou fragilisés)	Hommes, femmes, enfants (accompagnés) et personnes âgées (à adapter pour les sujets fragiles ou fragilisés)	Femmes enceintes (sans contre-indications et après les 3 premiers mois)
Durée de la séance en Cabinet ou à domicile	30 à 45 min (en moyenne)	45 min (30 min pour les jeunes de moins de 18 ans)	45 min 30 min pour les enfants / adolescents -18 ans et les personnes fragiles (sujets âgés, femmes enceintes)	Selon les zones à travailler 60 à 90 min	60 min
Tarifs	35 € la séance	65 € la 1ère séance (durée 1h) 55 € les séances suivantes 35 € les 30 min (pour les -18 ans)	65 € la 1ère séance (durée 1 h) 55 € les séances suivantes 35 € les 30 min (pour les -18 ans et personnes fragiles)	65 / 90 €	65 €