# MIEUXENCORPS

### Planning Juillet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	9:00	9:00	9:00	9:00	9:30	
	BODYART	Pilates avec Noa	Stretching	Gym Douce	BODYART	
	14:00	14:00	14:00	14:00	3 dates	
	Total Gym	BODYART	AIR	DEEPWORK	6, 20, 27 juillet	
17:00	17:30	17:30	17:30	Cours dès		
Stretching	TRX	AIR	DEEPWORK	Essai g		
	19:00 BODYART	19:00 Total Gym	19:00 Pilates avec Noa	Min. 2 pe Sur inscr	rsonnes	
		V				

SEANCES PRIVEES

Du lundi au samedi sur RDV, des solutions mieux-être pour tous !

Massage Thaï Traditionnel : dénouer les tensions, relax et detox (habillé)

Zero Balancing : équilibrer le corps le mental et l'esprit (habillé)

Personal Training : améliorer la mobilité (aussi suites maladie/accident...)

OFFRE ESTIVALE

5 cours 125.- (valeur 160.-) 10 cours 250.- (valeur 300.-) Tarifs AVS & Juniors sur le site Massages & Personal Training 1 heure 100.- (valeur 120.-) 30min / AVS & Juniors voir site



Contact & Infos : Céline Piccot Mawjee 079 206 44 30

Descriptif des cours collectifs et prestations sur: www.mieuxencorps.ch Route d'Arzier 8 / 1264 St-Cergue / Bâtiment "Ancienne Poste" / Accès à l'arrière



### **MIEUXENCORPS**

### **Cours Collectifs**

Reprise des cours : Adultes 26.8.24 / Enfants 2.9.24

LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VEND	REDI	SAMEDI
	9:30 TAIJI / Laurent Mvt Aînés VD	9:00 BODYART	Str	9:00 etch & Relax	9: Gym Ag Mvt Aîi	ge d'Or	9:30 BODYART
17:00 Stretch & Relax	14:00 DEEPWORK	14:30 AIR Kids		14:00 Total Gym	14: Al		DATES SAMEDIS 31.08.24 14.09.24 28.09.24
	16:00 Mix Kids						19.1024 26.10.24 02.11.24 23.11.24 07.12.24
	17:30 Total Gym	17:30 TRX	С	17:45 DEEPWORK			21.12.24
	19:00 BODYART	19:00 Total Gym	Pila	19:00 Ites avec Noa		1 10	ADULTES 1 cours 35 10 cours 300 30 cours 750
		FAIFAA	LT.C		and the same of th		
	Contact & Infos : Céline Piccot Mawjee 079 206 44 30		STATE OF THE PARTY	1 cours 10 cours 30 cours	25 200	1 10	cours 30 cours 250 cours 650

Cours adultes dès 12 ans, sur inscription, min. 2 personnes max 6-8.

Essai gratuit, autres offres personnalisées disponibles.

Sur demande, créez un cours personnalisé, entre amis, en famille, en équipe, pour un anniversaire ou tout autre moment de partage.

Descriptif des cours collectifs sur: www.mieuxencorps.ch
Route d'Arzier 8 / 1264 St-Cergue / Bâtiment "Ancienne Poste"

## **MIEUXENCORPS**

#### Séances Privées

Se poser et se ressourcer dans un espace calme et bienveillant.

Les massages et soins sont prodigués à travers les habits. Vestiaire à disposition. Du lundi au samedi sur rendez-vous.

ZERO BALANCING Pour un équilibre et un bien-être du Corps, de l'Âme et de l'Esprit. Grâce à un toucher clair et attentif, l'énergie et la structure du corps s'harmonisent. Ses champs d'action sont la diminution du stress, favoriser le bien-être, soulager les douleurs et tensions. Pratiqué sur une table de massage en tenue de ville pantalon ou confortable. Sécurité, plénitude, équilibre, centrage, ...

MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL Sur un futon, dans une tenue confortable (training), le Nuad Boran peut vous soulager en cas de douleurs diverses, il améliore la mobilité et aide à stabiliser le flux de l'énergie vitale, la santé et le bien-être en général. Stimuler la circulation sanguine et énergétique dans tout le corps, relâcher le système musculaire et les tensions profondes, effet detox et relax.

PERSONAL TRAINING

La prise en charge personnalisée permet de travailler en toute sécurité et en adéquation avec vos besoins et vos objectifs. Votre entraînement s'adapte à votre condition physique tout en ayant pour objectif le plaisir et les résultats sur le long terme. Je vous accompagne aussi sur le chemin de la convalescence, suite de rééducation, maladie ou accident (post-rehab).

MIX SUR MESURE Pratiqué sur une table, en tenue de ville ou confortable, j'adapte les techniques à vos besoins spécifiques, sur le plan physique, mental et/ou énergétique.

Apaiser le stress et ses effets sur le corps, préparation d'examens, amener un soutien dans des situations difficiles (maladie, deuil, burn-out, ...).

**TARIFS** 

1 heure: CHF 120.- / AVS & Juniors 110.- / 5 x 1 heure CHF 550.-1h30 CHF 150.- 30 minutes: CHF 65.- / AVS & juniors 55.-PACK RECOVERY: 10 x 30 minutes CHF 600.- / AVS & Juniors 500.-

Contact & Infos: Céline Piccot Mawjee 079 206 44 30

Informations complémentaires sur: www.mieuxencorps.ch Route d'Arzier 8 / 1264 St-Cergue / Bâtiment "Ancienne Poste"