

ENTREPRISES ET ÉVÉNEMENTIEL



MASSAGES SUR CHAISE, ATELIER D'AUTO MASSAGE, ANIMATION MASSAGES EVJF...

L'échappée belle intervient dans votre entreprise afin de favoriser le **bien-être au travail** et ainsi proposer une pause bien-être à vos collaborateurs, sur le temps méridien ou lors de journées de Prévention, Forme et Bien-être.

Devis sur mesure



CHÈQUES CADEAUX

Offrez du bien-être à vos proches à domicile ou chez nos partenaires avec nos chèques cadeaux ! Prestations ou valeur au choix.

Remise en mains propres, livraison ou envoi par mail. *Validité : 6 mois*

Avec la carte de fidélité, profitez de -20% de réduction au 5ème rdv et de 30 minutes offertes au 10ème rdv ! (Hors abonnement et cures)

Retrouvez toutes les informations sur le site internet :

www.l-echappeebelle.com



CARTE DE SOINS



ENTREPRISES - PARTICULIERS - ÉVÈNEMENTS

Amandine Lecointre - Praticienne en massage bien-être

06 59 60 51 38 - contact@l-echappeebelle.com

www.l-echappeebelle.com

[f lechappeebelle](https://www.facebook.com/lechappeebelle) [i lechappeebelle_bienetre](https://www.instagram.com/lechappeebelle_bienetre)

À domicile ou chez nos partenaires, sur Le Havre et son agglomération

Nouveaux tarifs à compter du 02/02/2026

MASSAGES DU MONDE

. **Californien personnalisé** – Mélange de manœuvres relaxantes permettant de relâcher les émotions et les tensions corporelles.

. **Lomi-Lomi** – Traditionnel hawaïen, utilise les mains et les avant bras dans de larges mouvements rappelant les vagues.

. **Pierres chaudes** – Massage manuel alterné avec des pierres de basaltes. Offre un effet drainant, énergétique et relaxant sur les muscles grâce aux vertus de la thermothérapie.

. **Africain** – Ce modelage «Vunkuma» (courant d'énergie) lutte contre les douleurs musculaires et articulaires, stimule la circulation d'énergie et élimine les toxines.

. **Suédois** – Technique dynamique utilisant manœuvres de pétrissages, frictions, pressions glissées, visant à soulager les tensions musculaires et articulaires.

MASSAGES SPÉCIFIQUES

. **Chi Nei Tsang** – Massage taoïste du ventre et des organes qui vise à libérer les énergies négatives concentrées sur l'abdomen et à harmoniser ses émotions. Il participe à notre bien-être en facilitant la digestion de ce que nous mangeons, buvons, éprouvons et pensons. **50 min - 60 €**

. **Massage Thaï assis sur chaise ergonomique**
Se pratique sur une personne habillée et est un enchaînement de pressions, d'étirements et de mobilisations sur tout le haut du corps. Cette technique est à la fois relaxante, dynamisante et énergisante. **15 min - 20 € – 20 min - 25 €**

. **Drainage Lymphatique Méthode Renata França**
Venu du Brésil qui utilise une pression ferme et un rythme rapide, en plus du pompage et des manœuvres exclusives qui permettent des résultats immédiats. Le résultat est un corps tonique, moins gonflé, avec un métabolisme plus rapide et une sensation de bien-être.

1 h : 120 €
Cure de 5 séances : 105€/séance

| **Durées et tarifs : 1h - 70 € – 1h20- 95 €**

. **Ayurvédique** – Originaire de la médecine indienne, il maintient ou rétablit l'équilibre, avec des manœuvres d'effleurage profondes et répétitives.

. **Balinais** – À la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, il utilise des manœuvres profondes, des points de pression et étirements.

. **Tibétain** – S'intéresse aux différents centres énergétiques du corps, leurs blocages et les techniques de réharmonisation avec le bol tibétain, les tingshas, des manœuvres manuelles et des pressions.

. **Singapourien** – Mélange de techniques malaises pour le ventre, indiennes avec son bol kansu pour les pieds et chinoises pour le dos. Stimulation de points réflexes, élimination des toxines, stress et fatigue. Détend articulations et muscles.

. **Massage relaxants - 1 à 2 zones au choix :**
Dos, visage, décolleté, cuir chevelu, jambes, mains, pieds, ventre.
30 min - 40 €

. **Massage du dos à la bougie :**
Cire végétale et 100% naturelle qui se transforme en baume. Nourrit votre peau, redonne éclat et tonicité.
30 min - 40 €

. **Réflexologie plantaire** – Thérapie manuelle selon la médecine chinoise utilisant des techniques de massage et d'acupression sur l'ensemble des pieds. Ce travail permet de relancer tous les systèmes, organes, glandes ou parties du corps.
50 min - 60 €

CRÉATION L'ÉCHAPPÉE BELLE

. **L'échappée sensorielle** – Inspiré de l'ASMR ou «réponse autonome des méridiens sensoriels», qui est la sensation de bien-être, de picotements que l'on peut ressentir, généralement déclenchés par certains stimuli, auditifs, olfactifs, visuels, tactiles ou cognitifs. **45 min - 50 €**

FEMME ENCEINTE*

Massage réconfortant et enveloppant permettant de dénouer les tensions du corps (lombaires, dos, jambes...) dans une grande douceur.

*à partir de 4 mois
1h - 70 € – 1h20 - 95 €

MASSAGE PERSONNES ÂGÉES

Massage sur mesure, sur table, chaise, fauteuil spécifique, lit médicalisé...
30 min - 40 € – 1h - 70 €

MASSAGE ET SOIN DU VISAGE

. **Soin visage coup d'éclat - tous types de peaux**
30 min - 40 €

. **Soin visage cocon (massage visage inclus) - tous types de peau**
50 min - 60 €

. **Visage Balinaise** – Aussi appelé Lifting Balinaise, ce massage du décolleté- visage- cuir chevelu est à la fois tonique, relaxant, doux et profond.
50 min - 60 €

SOINS CORPS

. **Gommage corps - 30 min - 40 €**

. **Gommage dos + massage dos - 30 min - 40 €**

. **Gommage corps 20' + massage corps 60' - 1h20 - 95 €**

. **Beauté des mains ou des pieds - 30 min - 40 €**

ABONNEMENTS SOINS - MASSAGES

1 prestation par mois
(hors drainage lymphatique, soins mains et pieds)
Choisissez la durée de votre prestation et la durée de l'abonnement

	3 mois	6 mois	12 mois
30 minutes	108€ 120€	200€ 240€	384€ 480€
1 heure	189€ 210€	350€ 420€	672€ 840€
1 h 20	257€ 285€	475€ 570€	912€ 1140€

MAMAN ET PAPA MASSENT BÉBÉ

Moment de douceur et de complicité tout en apprenant les manœuvres simples pour masser bébé.
20 min - 25 €

MASSAGE ENFANT

Pour les enfants de 5 à 13 ans. Réalisé avec bienveillance et avec l'accord d'un parent.
30 min - 40 €

. **Lifting Naturel Japonais (Kobido)** – Combat le vieillissement du visage. La peau est stimulée avec l'alternance de digito-pres-sions douces, percussions pincées et lissages du visage... Utilisation de pierres de quartz rose pour resserrer les pores de la peau et l'apaiser...
60 min - 70 €
Cure de 10 séances : 56€ / séance

. **Enveloppement du dos à la boue marine** – La boue marine chauffe au fur et à mesure de la pose. Son action va permettre à votre corps d'être détendu, reminéralisé et détoxifié par la sudation. Massage des jambes-pieds ou cuir chevelu pendant la pose de la boue marine.
60 min - 70 €