

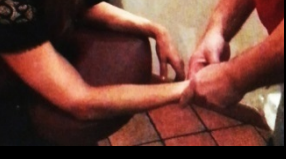
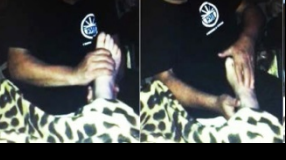






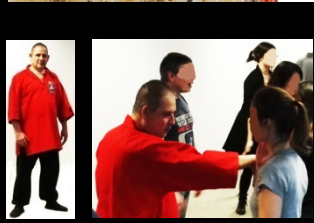



PHOTOS	PRESTATIONS	DESCRIPTIONS DES PRESTATIONS	DUREE	NBR / PERS	TARIFS
	<b>Massage bien-être Shiatsu Visage</b>	C'est une détente énergétique de la tête et du visage optimale par excellence. Pression des doigts, balayage, pincement léger et lissage, avec une approche énergétique sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il a pour objectif d'éliminer les tensions, de prévenir et de maintenir la forme en exerçant une série de pressions relâchées sur des points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles du visage, du cou et du trapèze. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état de relaxation total et de bien-être intérieur, avec en prime un bel éclat du visage. Prestation sur chaise ergonomique	15 min	Min 4 Pers	80 €
	<b>Massage bien-être Amma Japonais</b>	Cette technique est basée sur l'art traditionnel d'acupression japonais nommé Amma. c'est un massage par pression des doigts, paumes, avant-bras et coudes sur les réseaux d'énergie appelés méridiens. On stimule par différentes techniques manuelles, le cuir chevelu, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le dos et les hanches. Effets apaisants et énergisants. Il diminue l'excitabilité nerveuse, soulage les affections causées par le stress (maux de dos, migraine, épuisement, insomnie), accroît la circulation lymphatique et sanguine et entraîne un état de bien-être général. Prestation sur chaise ergonomique	15 min	Min 4 Pers	80 €
	<b>Massage bien-être Réflexologie Palmaire</b>	C'est une détente express que par les mains. En sollicitant les zones sensibles des mains, technique de digito-pression partant du principe que les mains sont une représentation miniaturisée du corps humain qui agit sur de nombreux organes. Elle fait disparaître les tensions, aide le système à éliminer les toxines, réduit la douleur, aide le corps à rétablir l'homéostasie et la tension émotionnelle, apporte tonicité, relaxation, bien-être du corps et de l'esprit. Bras, avant-bras, poignets et mains, pour obtenir un effet positif complet et rapide via les méridiens. Prestation sur chaise ergonomique.	20 min	Min 3 Pers	80 €
	<b>Massage bien-être Réflexologie Plantaire 30</b>	La réflexologie plantaire est une technique de digito-pression partant du principe que les pieds sont une représentation miniaturisée du corps humain. Ainsi toutes les parties du corps, de la tête aux pieds, qu'elles soient glandes, organes, viscères, membres ou articulations se projettent sur des zones précises du pied. Il y a 7200 terminaisons nerveuses dans chaque pied. Elle fait disparaître les tensions, aide le système à éliminer les toxines, réduit la douleur, aide le corps à rétablir l'homéostasie et la tension émotionnelle. (Personnes sensibles des pieds s'abstenir). Prestation sur chaise erg	30 min	Min 2 Pers	80 €
	<b>Massage bien-être Shiatsu 30 (Dos, jambes, têtes)</b>	C'est une détente énergétique optimale par excellence avec pression des doigts, paumes, avant-bras et coudes sur le dos et les jambes. Travail énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques, de prévenir et de maintenir la forme en exerçant une série de pressions relâchées sur des points spécifiques situés le long des méridiens des muscles et des articulations. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur. Prestation sur futon et tatami au sol, habillée et sans huile.	30 min	Min 2 Pers	80 €
	<b>Massage bien-être Réflexologie Plantaire 60</b>	La réflexologie plantaire est une technique de digito-pression partant du principe que les pieds sont une représentation miniaturisée du corps humain. Ainsi toutes les parties du corps, de la tête aux pieds, qu'elles soient glandes, organes, viscères, membres ou articulations se projettent sur des zones précises du pied. Il y a 7200 terminaisons nerveuses dans chaque pied. Elle fait disparaître les tensions, aide le système à éliminer les toxines, réduit la douleur, aide le corps à rétablir l'homéostasie et la tension émotionnelle. (Personnes sensibles des pieds s'abstenir). Prestation sur table.	60 min	1 Pers 2 Pers 3 Pers	80 € 150 € 210 €

Déplacements (Maximum 10 km de Suresnes) et matériels, inclus dans le tarif. Prestations de lundi au dimanche de 10h00 à 22h00, jours fériés et vacances inclus.




A chaque mission, Icijomass apporte le matériel nécessaire en fonction de la prestation, musique et produits d'ambiances, huiles parfumée ou neutre en fonction du choix du massage et produits d'hygiène.

Toutes les prestations de massages bien-être ICIJOMASS, n'ont aucun but thérapeutique et en raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie. Prestations sérieuses, amateurs de sensualité s'abstenir.

PHOTOS	PRESTATIONS	DESCRIPTIONS DES PRESTATIONS	DUREE	NBR / PERS	TARIFS
	<b>Massage bien-être Shiatsu 60</b> (Corps complet)	C'est une détente énergétique optimale par excellence avec pression des doigts, paumes, avant-bras et coudes sur le dos et les jambes. Travail énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques, de prévenir et de maintenir la forme en exerçant une série de pressions relâchées sur des points spécifiques situés le long des méridiens des muscles et des articulations. En plus d'être stimulant, il permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur. Prestation sur futon et tatami au sol, habillée et sans huile.	60 min	1 Pers 2 Pers 3 Pers	80 € 150 € 210 €
	<b>Massage bien-être Californien</b>	Pour les personnes qui recherchent une relaxation optimale par excellence avec de longs et lents mouvements fluides et doux qui sculptent et recréent le schéma corporel, avec des bercements, des étirements et des pétrissages, qui aident au lâcher prise total qui procure une détente musculaire accrue et une profusion sensorielle. Il apporte aussi une meilleure irrigation des tissus grâce aux manœuvres de drainage, un éveil de la sensibilité, une élimination ou réduction des tensions par une conscience plus subtile de son corps. C'est le massage le plus demandé dans tous les spas du monde par les femmes.	60 min	1 Pers 2 Pers 3 Pers	80 € 150 € 210 €
	<b>Massage bien-être Suédois</b>	C'est le massage universel qui est adapté pour les trois types de personnes : Pour les sédentaires non sportifs, afin d'entretenir la souplesse et bonne santé de leurs muscles et par conséquent de leurs articulations et tonicités durant toute l'année. Pour les sportifs amateurs et les sportifs professionnels, afin d'avoir une bonne relaxation musculaire, un relâchement des tensions et un assouplissement des tissus tout au long de l'année. Cela va favoriser la circulation sanguine avec une bonne élimination des toxines et une meilleure oxygénation et nutrition des tissus.	60 min	1 Pers 2 Pers 3 Pers	80 € 150 € 210 €
	<b>Massage bien-être JomassMonde</b>	Pour les personnes qui souhaitent découvrir autres choses que les massages traditionnels classiques et qui recherchent le summum du massage mixte. ICIJOMASS vous propose sa nouvelle création de protocole de massage bien-être : Le « JOMASSMONDE », qui s'inspire des huit techniques des massages du monde les plus efficaces depuis des siècles : Californien, suédois, ayurvédique, shiatsu, réflexologie plantaire, réflexologie palmaire, thaï et Lomi Lomi. Ce nouveau massage bien-être, ne peut s'expliquer qu'en partie, car la personne doit le vivre en direct, entre son corps et les mains du masseur bien-être, pour ressentir tous les bienfaits hors du commun, et qui se passe de commentaires...	60 min	1 Pers 2 Pers 3 Pers	80 € 150 € 210 €
	<b>Coaching Self Défense</b>	Le coaching en self-défense (Méthode EIKO Défense), ne nécessite aucune connaissance en arts martiaux ou sports de combat. Il est adapté aux capacités physiques, techniques et mentales de chaque personne. Motivation, détermination, mémorisation, patience, calme, sérénité et surtout une pratique régulière, sont les maîtres mots de cette discipline avec des techniques simples et efficaces, qui vous permettront de vous défendre contre tous types d'agressions... Situations de défenses contre des saisies, immobilisations, poussées, coup de poings, coup de pieds, armes blanches, etc... Maîtrise de soi, confiance en soi et sécurité à 100 %.	60 min	De 1 Pers Jusqu'à 4 Pers	80 €
	<b>Coaching Gym Energie</b>	Le coaching en Gym Energie, harmonise quotidiennement le corps et l'esprit comme un art de vivre. Sa pratique ne comporte que des mouvements lents et fluides, avec postures et équilibres, respirations profondes, concentrations et coordinations des membres. Ce coaching est à destination des adultes, des seniors, des personnes souffrants de maladies chroniques (cancer, diabète, etc...). Une pratique régulière apportera les bienfaits suivants : équilibre postural, mobilité articulaire, tonicité musculaire, stabilité, élimine les tensions, respiration abdominale, entretien la mémoire et la concentration, lâcher prise, confiance en soi et la maîtrise de soi.	60 min	De 1 Pers Jusqu'à 4 Pers	80 €

Pour le coaching en self-défense et en gym énergie, prévoir juste une tenue souple (Pantalon jogging, tee-shirt et basket), avec une serviette et une bouteille d'eau

**Prestations uniquement qu'en forfait de 5 séances ou de 10 séances**

PHOTOS	PRESTATIONS	DESCRIPTIONS DES PRESTATIONS	DUREE	FORFAITS	TARIFS
	<b>Massage bien-être Prénatal</b>	Pour les femmes enceintes qui sont entre le 4ème et 8ème mois de grossesse, relaxant avec huile neutre ne contenant aucune huile essentielle, afin de soulager votre corps qui subit de plus en plus de changement... et vivre sa grossesse en toute sérénité. Il soulage les tensions musculaires, favorise la circulation sanguine et lymphatique, soulage les jambes lourdes et le mal de dos qui sont des symptômes classiques de la grossesse. Il aide enfin à lutter contre la fatigue qui s'accroît au fil des mois, à retrouver le sommeil et à vivre sereinement avec confiance en soi. Il soulage la fatigue physique et nerveuse	60 min	5 Séances 10 Séances	380 € 720 €
	<b>Massage bien-être Postnatal</b>	Pour les femmes qui ont accouchées et qui souhaitent de nouveau retrouver leurs belles silhouettes. Avant de faire ce massage postnatal, il faut attendre une période min de 6 semaines après l'accouchement (Hors complications durant l'accouchement...). Il se réalise avec une huile parfumée, mais si la maman allaite son bébé, ce sera avec une huile neutre ne contenant aucune huile essentielle. Il tonifie tous les muscles du corps qui ont subi depuis neuf mois, de très grand changement..., permet d'avoir une bonne relaxation musculaire, un relâchement des tensions et un assouplissement des tissus.	60 min	5 Séances 10 Séances	380 € 720 €
	<b>Massage bien-être Top Minceur</b>	Pour les personnes qui recherchent, un massage amincissant et tonifiant à la fois, car il aide à oxygéner et tonifier les tissus, affiner la silhouette, améliorer la microcirculation locale et permet d'activer le drainage lymphatique et le retour veineux. Il combat les problèmes de cellulite grâce à un effet fibrolytique très important. Ce massage associe plusieurs techniques comme le pétrissage, le skin-lift, le palper rouler, le lissage et le drainage, destinées à l'amincissement du corps avec des développements sur certaines zones ciblées (Bras, dos, ventre, hanches, fesses, cuisses, mollets). Il faut choisir trois zones du corps par séance. La cellulite est incontestablement le fléau esthétique le plus répandu à travers le monde, il est caractérisée par une surcharge graisseuse localisée, associée à une rétention d'eau; une accumulation de toxines et une réaction fibreuse du tissu conjonctif environnant. Elle est accompagnée le plus souvent d'un manque important de fermeté et de tonicité des tissus. Il est recommandé de faire au début, deux séances par semaine, durant 5 semaines, puis une séance minimum par mois en entretien et avant les règles.	60 min	5 Séances 10 Séances	380 € 720 €