la Clairière

L'AIRE DE BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

« Être actif c’est bien,
mais être bien c’est aussi
activer quatre leviers :
le soin, l’activité physique,
l’alimentation saine,
la pensée positive »

Poser au bord de l’eau, la Clairière vous propose de venir faire une pause dans un écrin de bien-être au décor naturel baigné de lumière. Un lieu qui vous place au centre de toutes les attentions pour vous ressourcer et prendre soin de vous.

SUIVEZ-NOUS SUR :
www.laclairiere-bienetre.com
F laclairierebienetre I @laclairiere-bienetre

La Clairière est un nouveau concept holisitique basé sur les fondements de la naturopathie qui associe des produits 100% naturels et BIO, des praticiens de médecines douces et le talent de nos professeurs experts dans leurs disciplines respectives.

Un centre d’attentions fondé autour de 4 dimensions :
L’INSTITUT I LE CENTRE I LE SHOP I LE SALON

YOGA, PILATES & DISCIPLINES DYNAMIQUES

Le Centre

Pour nous l'apprentissage est d'abord une relation. Relation respectueuse à votre corps, votre psyché et vos professeurs. C'est aussi une bienveillance qui pour s'ancrer dans le moment présent doit passer par la régularité, l'écoute et le respect de tous.

C'est pourquoi, nous vous invitons vivement à réserver d'avance vos cours pour « figer » votre emploi du temps et vous décharger des contraintes de planning une fois sur place. Nous vous aiderons à le définir en l'ajustant au mieux à vos contraintes.

En cas de problèmes de santé ou de blessures, les participants sont invités à en informer leur professeur. Les femmes enceintes sont bienvenues à tous les cours (cours dynamiques moins recommandés) sur justificatif d'un certificat médical fourni au préalable.

ASHTANGA YOGA

Yoga assez physique développé par Shrî K.Pattabhi Jois, qui repose sur un enchainement très dynamique des asanas (postures) et de salutations au soleil.

VINYASA YOGA

Pratique dynamique issue du Asthanga sensiblement moins répétitive mais qui permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps en harmonise avec la respiration.

HOT YOGA

YOGA qui se pratique dans une salle chauffée d'environ 30° pour accentuer la souplesse, créer un effet de relaxation immédiat et induire une détoxication.

PILATES

Technique de Gymnastique douce conçue par Joseph Pilates idéale pour s'affiner et permettant de travailler toute la musculature, renforcer le périnée et tonifier le corps en profondeur.

GYM SCANDINAVE

Technique dynamique qui associe renforcement musculaire, technique cardio, stretching et travail en isométrie, le tout en musique avec une playlist spécialement conçue pour le cours.

YOGA & RELAXATION DISCIPLINES TOUT NIVEAU

Le Centre

KUNDALINI

Yoga de l'énergie fabuleux anti-stress qui permet l'éveil de soi par une douce synergie entre mantras, respiration et postures.

HATHA

Discipline d'harmonisation du corps et de l'esprit considéré comme une gymnastique douce à la portée de tous et qui peut soulager les maladies, réduire son stress et améliorer la relation aux autres.

HATHA & MEDITATION

Une séance de méditation profonde à la suite du cours de Hatha Yoga pour approfondir l'ancrage et permettre le lâcher prise, l'acceptation de soi sans jugement et avec bienveillance.

MEDITATION

Apprendre à accéder au vide, à la plénitude, à ressentir ses émotions par la respiration, l'assise et l'écoute du monde.

Qi GONG

Enchaînement simple, doux, adapté à chacun et dont les bienfaits sont le calme, la santé retrouvée, les émotions rééquilibrées. Le Qi GONG de la sagesse est reconnu en Chine comme le meilleur Qi Gong thérapeutique et est basé sur l'énergie cosmique.

YOGA PRENATAL

Excellente préparation à l'accouchement et prévention des déboires liés à la grossesse.

YOGA POSTNATAL

Yoga doux mamans / bébés en petit groupe idéal pour retrouver son corps, son énergie et découvrir son bébé.

KIDS YOGA

Activité ludique et créative idéale pour les enfants (4-6 ans / 6-9 ans / 9-12ans) par la découverte des noms d'animaux, le jeux des postures, le chant des mantras…

YOGA HOMMES

Spécialement conçu pour les hommes actifs qui souhaitent s'initier au yoga quelque soit leur souplesse et musculature.

YOGA DOUX

Conçu pour les personnes fragiles, âgées qui souhaitent soulager en douceur les douleurs articulaires, les insomnies, prévenir les risques de blessures, de chutes et de tensions artérielles.

CONSULTATIONS & MEDECINES DOUCES

Le Centre

AYURVEDA

Massage thérapeutique personnalisé issue de la médecine traditionnelle indienne dont le but est de rééquilibrer les doshas, de renforcer ses défenses immunitaires, de relaxer les tissus musculaires.

SHIATSU

Technique de massothérapie japonaise inspirée de la médecine chinoise dont l'objectif est de rétablir l'énergie vitale et de stimuler les forces naturelles d'auto-guérison.

HYPNOTHERAPIE

Le but est d'introduire des changements durables en fonction d'objectifs définis par le patient pour résoudre des troubles d'ordre psychologiques ou physiques.

SOPHROLOGIE

Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, cette technique à la fois physique et psychique associe décontraction musculaire, respiration et imagerie mentale pour harmoniser la conscience.

NATUROPATHIE

Ensemble de méthodes et de soins visant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et de façon globale.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique qui est vouée à rétablir les pouvoirs d'auto guérison du corps par la stimulation de zones spécifiques sur les pieds et par digitopression.

TARIFS 2019

Le Centre

FORFAITS COURS COLLECTIFS

COURS UNITE	19 €
FORFAIT 10 COURS	180 €
FORFAIT 20 COURS	340 €
FORFAIT 48 COURS	720 €
FORFAIT 100 COURS	1300 €
COURS & ATELIERS ENFANT	15 €
FORFAIT KIDS YOGA ENFANT 10 COURS	120 €
FORFAIT YOGA PRENATAL OU POSTANATAL - 5 COURS	124 €
OFFRE SPECIALE - 25 ans étudiants et chômeurs	-10 %

SUIVI THERAPEUTIQUE

Suivi 3 séances 50' — 237€
Hypnose, Ayurveda,
Diététique, Access bar

Suivi 2 séances 50' — 138€
Naturopathie 50'

L'unité hors suivi 55' — 89€
Bilan naturopathique 1'30

Suivi 3 séances — 192€
Shiatsu, Sophrologie
Réflexologie plantaire

L'unité hors suivi — 69€

ATELIERS

Ateliers Adultes — 35€

Un planning riche en activités variées.
Des ateliers DiY : confection de terrariums, de cosmétiques naturels, etc.

Des débats-conférences sur les pratiques des médecines douces.

Une transmission de savoir-faire pour vous apporter les outils de auto guérison, du bien-être de la pleine conscience…

MASSAGES RELAXANTS

L'institut

LA CLAIRIERE

La Clairière offre un vrai instant pour se retrouver et se relaxer en personnalisant huiles, zone de travail, méthode suite à un bilan naturopathique.

INDONÉSIEN

Authentique massage issu de la coutume traditionnelle indonésienne, javanaise. L'alliance de lissages doux et profonds permet un lâcher prise immédiat et une détente prolongée.

LOMI LOMI

Sublime massage de détente corps et visage inspiré de la tradition chamanique hawaïenne qui se pratique en profondeur pour purifier et soulager le corps et l'âme.

SUEDOIS

Crée par le maître d'escrime Henrik Ling, ce massage musculaire s'associe parfaitement à des pratiques sportives. Assouplir les chaine musculaire et articulaire, dissoudre les tensions pour un effet, à la fois tonifiant et relaxant.

Massage 30'	38€
Massage 60'	74€
Massage 90'	109€

MODELAGE ENERGETIQUE

Inspiré du Tui na, ce modelage à visée relaxante utilise les techniques de digitopression pour dénouer les noeuds et relancer la circulation des énergies.

CALIFORNIEN

Oubliez le stress et les tensions musculaires par un massage aux mouvements fluides et vigoureux le temps d'un moment de détente profonde.

FUTURE MAMAN

Douceur maternelle spécialement pensée pour soulager les maux de la grossesse.

LISSAGE VISAGE

Aussi appelé Kobido, cette technique japonaise de massage du visage est pratiquée depuis la nuit des temps pour prolonger la jeunesse en détendant et lissant les traits du visage.

MASSAGE DES PIEDS

Un massage détente par digitopression sur les zones des pieds reliées aux différents organes et stimulant les pouvoirs d'auto guérison. Ce massage se répercute sur l'ensemble de l'organisme.

MASSAGE CRANIEN

Délit l'ensemble des tensions accumulées sous le cuir chevelu et la nuque. Une détente et un lâcher-prise immédiat grâce à une gestuelle douce et salvatrice.

MASSAGES & SOINS CORPS

L'institut

Nous n'utilisons que des produits BIO et adaptons les matières premières en fonction de votre type de peau et votre profil naturopathique. N'hésitez pas à découvrir le votre dès maintenant, c'est gratuit !

Les Épurés de la Clairière 25' — 45€

Gommage ou enveloppement avec effleurage offert

Rituel Éveil 55' — 85€

Gommage et massage diagnostique

Rituel la Clairière 95' — 139€

Gommage, enveloppement aux huiles sur mesure, massage relaxant

SOIN DU VISAGE

Éveil visage 20' — 39€

Démaquillage, gommage, masque et application d'une crème de jour.

Nettoyage profond 55' — 59€

Démaquillage, gommage, vapozone, extraction des comédons, masque et application d'une crème de jour

Soin Aroma la Clairière 55' — 89€

Définir la typologie de peau pour personnaliser le modelage, les huiles, le masque et le sérum huileux

Soin Equilibre purifiant Phy'ts 45' — 65€

Purifie et protège les peaux normales à tendance grasses avec modelage.
Citron, petit grain, eucalyptus, géranium

Soin Equilibre Nourissant Phy'ts 45' — 65€

Nourrit et protège les peaux normales à tendance sèches avec modelage.
Aloé vera, huiles végétales, mauve

Soin Hydratant Aqua Phy'ts 55' — 72€

Hydrate et désaltère la peau avec modelage.
Acides Hyaluronique d'origine végétale

Soin Energie Vitale Phyt's 55' — 69€

Anti-stress, anti-pollution, véritable oxygénation, éclat et vitalité avec modelage.
Chlorophylle, plancton, algue, poivre rose

Soin Anti-âge Multi Vita Phyt's 75' — 98€

Véritable tenseur immédiat. Il retend les traits pour une peau plus ferme et éclatante de jeunesse.
Travail profond sur les rides avec baguettes chinoises.
Cévéblé, bétacarotène de carotte, acérola, levure, vitamine E naturelle, citron, gentiane

SOINS & SUIVI

l'institut

Le protocole de soins Detox et Elimination
s'intègre dans un suivi de 8 séances sur 2 mois
et inclue un bilan avant et après.

Suivi Détox 45' — 496€

Drainage lymphatique
8 séances — l'unité hors suivi — 69€

Suivi Élimination 30' — 273€

Palper-rouler manuel
8 séances — l'unité hors suivi — 38€

Suivi Sauna Japonais 25' — 320€

8 séances — l'unité hors suivi — 41€

Suivi Esthétique — 6 séances achetées = 1 séance offerte

Formules supérieures à 50€ le soin

SOINS, MODELAGES & MASSAGE BIEN-ÊTRE

l'institut

PALPER-ROULER MANUEL
30'

Méthode tonique manuelle qui agit sur les graisses stagnantes en désolidarisant l'hypoderme et facilite l'élimination de notre tissu cutané. Réduire cette stagnation permet d'éviter les contractures, de favoriser la régénération du corps, tout en éliminant la cellulite.

DRAINAGE LYMPHATIQUE
45'

Cette technique permet l'évacuation de la lymphe, des déchets, des toxines par une série de mouvement circulaires et des pressions ciblés. Ce suivi évite l'encrassement et lutte contre les conséquences de l'intoxication telles que vieillissement prématuré, jambes lourdes, vergeture.

Ces accompagnements nécessitent un suivi de 8 séances
en moyenne incluant un suivi personnalisé
et une mesure des résultats.

BEAUTE DES MAINS & PIEDS

L'institut

Manucure 25’	29€
Manucure & soins 40’ Gommage et modelage	39€
Beauté des pieds 35’	39€
Beauté des pieds et soins 45’ Gommage et modelage	49€
Soins avec pause de vernis 10’ Kure Bazaar	10€
Pose de vernis 15’ Kure Bazaar	15€

SOINS HOMME

Dos, torse 30’	34€
Jambes entières 30’	38€
Epaules et nuques 15’	16€
Aisselles 20’	19€
Sourcils 15’	15€
1 zone visage 15’	10€
Nettoyage profond visage 45’ Nettoyage, gommage, vapozone, extraction des comédons, masque et application d’une crème de jour	55€
Soin Le Beau La Clairière Visage 55’ Soin Naturo pour personnaliser le modelage, les huiles, le masque et le sérum huileux	89€
Soin Eclat Immédiat Phyt’s visage 45’ Soin détoxiquant et défatiguant à l’aloe ferox, menthe et ginseng	65€
Les Épurés de la Clairière 25’ Gommage ou enveloppement avec effleurage offert	45€

ÉPILATIONS

L'institut

FORMULES

Demi-jambes, aisselles, maillot simple 30′	46€
Demi-jambes, aisselles, maillot brésilien 45′	51€
Demi-jambes, aisselles, maillot semi-intégral 60′	60€
Demi-jambes, aisselles, maillot intégral 60′	66€
Jambes entières, aisselles, maillot simple 45′	52€
Jambes entières, aisselles, maillot brésilien 60′	57€
Jambes entières, aisselles, maillot semi-intégral 75′	67€
Jambes entières, aisselles, maillot intégral 75′	72€

Forfaits sans les aisselles prévoir -10€ et 10′ en moins.

A LA CARTE

Demi-jambes 15′	21€
Jambes entières 30′	28€
Petites zones corps et visage 10′	10€
Bras entiers 15′	25€
Maillot simple 15′	15€
Maillot brésilien 15′	20€
Maillot brésilien inter-fessiers 20′	25€
Maillot semi-intégral 25′	31€
Maillot intégral 30′	37€
Aisselles 15′	15€
Sourcils et/ou entretien 15′	15€
Sourcils + teinture 25′	22€
Teinture des cils 20′	20€

BOUTIQUE

Le Shop

UNE BOUTIQUE 100% BIO AVEC :

- Une sélection de produits cosmétiques naturels labélisés « slowcosmétiques ».

- Un rayon "home made" avec des huiles végétales en VRAC, des eaux florales et des huiles essentielles.

- Une palette d'accessoires et d'objets bien-être confectionnés par des artisans locaux.

BAR A JUS

Le Salon

Un délicieux bar à jus aux créations mixées de fruits, légumes et herbes fraichement pressés à froid conçus avec l'aide de nos naturopathes. Des snacks et petits plats RAW, sans gluten et vegan. Le tout à venir déguster sur place, en terrasse ou à emporter.

Jus Pressés à froid 250ml _____ 5,70€

VIE TA MINE
Ananas, pomme, kiwi, citron vert

AH L'CALIN
Pomme, concombre, gingembre, celeri, menthe, citron

IL ETAIT UNE FOI'E
Betterave, orange, curcuma, gingembre

MA VIE OMEGA
Carotte, pomme, gingembre, curcuma

LA PLUME
Concombre, pommes, fenouil, épinard, citron, persil

BELLE & MAMAN
Poires, fenouil, pommes, pruneaux

KIDS
Pomme, poire

SHOTS EVEIL
Citron, gingembre, curcuma

ON FACILITE L'ACCES A VOTRE BIEN-ÊTRE

- Matériel au centre fourni : tapis de yoga, sangles, couvertures, Swiss ball, bolster, matériel de pilate fournit gracieusement.
- Réservation intuitive en ligne, sur l'application MIND BODY CONNECT ou par téléphone.
- Une mise à jour instantanée des plannings.
- Une aide pour organiser votre temps en planifiant les séances à l'avance dans votre agenda (le bien-être ne doit pas être source de contrainte !).
- Des praticiens, professeurs soudés qui se réunissent une fois par mois pour échanger.

DES OFFRES SUR MESURE

- Des recommandations d'activités, de soins et de jus personnalisés.
- Des consultations sur rendez-vous.
- Des praticiens talentueux qui vous accompagnent dans la durée.
- Une cure holistique 360 avec un parcours entre les 4 dimensions.
- Des offres B2B attractives

ESPRIT FAMILLE

- Des cours, des consultations, des massages prévus pour les femmes enceintes, les bébés, les enfants.
- Des activités, des ateliers pensés pour les petits ! Mais aussi pour les grands-parents !
- Une terrasse qui donne sur le square où siroter un jus entre amis en gardant un oeil sur ses bambins.
- Nous acceptons bébé en cabine sur des soins sans manipulation d'huiles essentielles ou produits toxiques.
- Des activités à venir sur le bord du canal.
- Des professionnels de la petite enfance, des professeurs formés à la méthode de Gasquet dans l'équipe
- Des KIDS GOUTERS

la Clairière

L'AIRE DE BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

LE SALON, BAR A JUS LA CLAIRIERE VOUS ACCUEILLE

Du lundi au vendredi de 10h à 16h
et samedi de 10h à 18h

LE CENTRE LA CLAIRIERE VOUS ACCUEILLE

Du lundi au vendredi de 8h à 21h
et samedi de 8h à 19h

L'INSTITUT LA CLAIRIERE VOUS ACCUEILLE

Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 11h à 19h30
Jeudi de 11h à 21h
et samedi de 10h à 18h

5 PLACE JOHAN BARTHOLD JONGKIND
93500 PANTIN

+33 01 48 44 47 30
contact@laclairiere-bienetre.com
laclairiere-bienetre.com