



# Notre carte de soins

Institut Minceur et bien être à Méru





# La minceur

Christelle, spécialiste en amincissement  
diplômée en nutrition,  
vous accompagne grâce à son expérience  
dans votre objectif de perte de poids

Notre bilan est conçu pour répondre à vos  
besoins spécifiques car chaque personne  
est unique

Nos cures répondent à de nombreuses  
problématiques telles que la perte de poids  
le remodelage de la silhouette,  
le travail de la cellulite  
la nutrition et l'accompagnement  
personnalisé ...

# Nos prestations à la séance

## Bilan minceur et nutrition

1h15 69€

Un bilan complet avec un questionnaire qui nous permet de comprendre vos besoins, connaître vos habitudes, évaluer votre état de santé, analyser les valeurs corporelles grâce à notre impédancemètre afin de vous proposer une cure qui vous correspond.

## Lipo Laser et drainage par andullation

1h 89€

Le Lipo-Laser transforme les cellules adipeuses en eau et lipides. Grâce à la technologie d'Andullation et la stimulation du drainage lymphatique, les déchets sont ensuite évacués. C'est précisément la combinaison de ces deux technologies qui assure une perte de poids rapide.

## Adipologie par ultra-sons

entre 30 et 45 min 150€

Lipolyse (Destruction des graisses dans un organisme) des graisses localisées et profondes. Lipolyse des graisses sous-cutanées. Tous types de cellulite. Raffermissment corporel. Perte de volume. Traitement des irrégularités cutanées

## Pressothérapie

30 min 35€

La pressothérapie reprend le principe du drainage lymphatique. c'est une technique de massage sous pression qui stimule la circulation sanguine et lymphatique. Elle est indiquée pour traiter la rétention d'eau, les jambes lourdes, la cellulite, les douleurs musculaires et articulaires

## Thermosudation

30 min 30€

Elimination des toxines se fait par le biais de la sueur, et la sudation est boostée par l'action de la couverture chauffante. Une fois le corps débarrassé de ces excès, les échanges cellulaires et la circulation sanguine sont améliorés. Effet sur la cellulite, la fermeté et l'excès en masse grasse



## Drainage lymphatique manuel

Corps entier	90 min 100€
Jambes	35 min 60€
Ventre	35 min 60€

Techniques permettant de drainer et remodeler tout en améliorant la santé du corps ainsi que la qualité de la peau et ce dès la première séance

## Madérothérapie

Corps entier	105 min 125€
Jambes et fesses	60 min 75€
Ventre	35 min 65€

Cette technique minceur traditionnelle venue de Colombie, consiste à l'aide d'outils et de mouvement précis à casser les cellules graisseuses et à affiner le grain de peau, sans l'abimer.

Remodelante, lissante et anti-cellulite, la maderothérapie a donc plus d'un tour dans son sac et offre d'excellents résultats sur de nombreuses zones du corps

## Remodelage musculaire Shape ou I-shape 30 min 65€

Deux méthodes sont maintenant à votre disposition.

Le coaching individuel à l'aide de la combinaison toutes zones avec séance de sport ou

La méthode allongée (sans effort !) deux zones par séance

Forfait 10 séances 450€ ou abonnement mensuel (3mois minimum)  
145€/mois soit 4 séances par mois

L'électrostimulation EMS consiste à provoquer des contractions musculaires localisées. Cette activité intense renforce et densifie les fibres musculaires, favorise la consommation des graisses et facilite leur élimination. Elle favorise la dégradation des graisses en acides gras qui pourront être "consommés" par les muscles durant la séance. Elle exerce une action de raffermissement cutané très appréciée pour le remodelage de silhouette.

## Dermoregen

entre 30 et 45 min 70€

Rajeunissement cutané et régénération cellulaire pour les peaux relâchées  
La microdermabrasion permet d'éliminer les impuretés de la peau par un peeling mécanique doux.

Les micro-courants en synergie avec la microdermabrasion augmentent la perméabilité de la couche supérieure de l'épiderme pour favoriser la pénétration des principes actifs des solutions cosmétiques.

## Radio fréquence corps

entre 30 et 45 min 70€

Elle permet de retendre la peau relâchée tout en ralentissant le vieillissement cutané. On l'utilise pour le visage (corriger la perte de l'ovale du visage en particulier) mais aussi le cou ou le corps (bras, intérieur des cuisses, ventre...).

La chaleur dégagée par l'appareil dans l'hypoderme va entraîner une rétraction des fibres de collagène existantes ainsi qu'une production de nouveau collagène qui va améliorer la fermeté et la tonicité de la peau.



# Nos cures minceur

Cure minceur avec suivi  
nutritionnel 3 mois + 12 soins pour  
5kg

Cure minceur avec suivi  
nutritionnel 6 mois + 24 soins pour  
10kg

Cure minceur avec suivi  
nutritionnel de 8 mois + 36 soins  
pour 15kg

Cure minceur avec suivi  
nutritionnel de 12 mois et 48 soin  
pour 20kg



Mono ou Multi soins manuels et technologies, en fonction du nombre  
de kilos à perdre à partir de 600€

Nos cures associent les soins minceur mais  
également un accompagnement en rééquilibrage  
alimentaire

Des bilans morphologiques réguliers nous permettent  
d'assurer un suivi de qualité

Nous vous fournissons un Ebook 6 semaines avec des  
recettes, liste de courses et planning  
Vous n'aurez plus d'excuses pour y arriver !

# La dépilation définitive

Un bilan de peau est nécessaire et obligatoire avant de débuter le traitement

Nous travaillons pour le moment à la lumière pulsée

Des cures existent avec des tarifs dégressifs selon le nombre de séances et la ou les zones à traiter



## Tarifs à la séance

Bilan 15€, déduit si vous prenez une cure de minimum 6 séances

Visage : 40€

Aisselles : 50€

Maillot simple : 70€

Maillot échancré : 100€

Maillot brésilien : 110€

Maillot intégral : 130€

Bras entiers : 90€

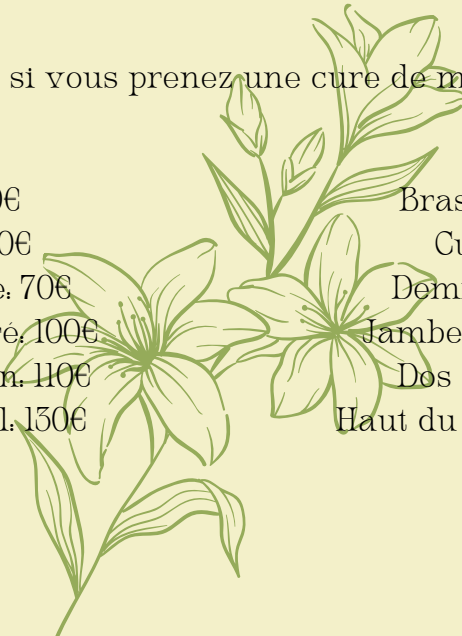
Cuisses : 120€

Demi jambes : 120€

Jambes Entières : 200€

Dos ou torse : 140€

Haut du dos+ épaules : 70€



# Nos soins visage Prestige

Vous souhaitez traiter en profondeur certaines problématiques de peaux ?

Nous nous sommes formées aux meilleures techniques visage et Anti-âge afin de vous garantir des résultats toujours plus performants.

Nos méthodes nous permettent de vous proposer de rajeunir durablement avec nos soins haut de gamme.

Nous travaillons le relâchement cutané avec la radio fréquence mais aussi l'électroporation, ce qui permet de remodeler l'ovale de votre visage.

Soucieuse de l'éclat de votre teint, les imperfections, les tâches pigmentaires, le photo-rajeunissement à la lumière pulsée sera votre allié idéal.

La micro dermabrasion nous servira à ouvrir les canaux de vos cellules et ainsi permettre au principes actifs de nos cosmétiques de pénétrer au cœur de vos cellules responsables du vieillissement cutané.

Sans oublier rides et ridules qui nous causent tant de complexes!





# Nos prestations visage

## Soin Visage Prestige Personnalisé Estheskin 1h15 110€

Le must des soins réparateurs visage :

Nettoyage en profondeur, antioxydant et défatiguant. Traitement des imperfections. Hydratation, Amélioration globale de la texture et du teint de la peau. Potentialisation des soins cosmétiques, régénération du collagène Réduction de l'apparition des rides et ridules Limitation des imperfections cutanées. Limitation des signes du vieillissement...

Il s'adapte parfaitement à toutes les problématiques de peau pour une nette amélioration surtout en cure

6 séances 550€ soit un soin offert

## Dermoregen : Visage et Décolleté 45 min 80€

Associée à la microdermabrasion, l'électroporation permet d'augmenter la croissance des cellules et activer la régénération cellulaire.

La texture de votre peau est immédiatement plus nette, les principes actifs continuent d'agir plusieurs heures après le soin.

- ›Comblement des rides et ridules ›Amélioration de la souplesse de la peau
- ›Rajeunissement ›Atténuation des tâches
- ›Réhydratation des peaux sèches et régulation des peaux grasses
- ›Soin des cernes et des poches ›Raffermissment

Une cure de plusieurs séances sera nécessaire pour un traitement global.

6 séances 420€ soit un soin offert

## Radio fréquence 30 min 55€

Il relance la production de collagène et d'élastine responsable de la fermeté de la peau.

- ›Rides et ridules ›Ovale du visage restructuré ›Regard défatigué
- ›Peau lisse et repulpée

6 séances 290€ ou 8 séances 390€

## Photo Rajeunissement à la lumière pulsée

Visage complet

20 min 40€

1 zone visage

10 min 20€

La lumière pulsée agit sur la synthèse du collagène et gomme les signes de vieillissement cutané.

›Lisse les rides ›Atténue les rougeurs ›Resserre les pores ›Teint éclatant et lumineux ›Agit sur les taches pigmentaires ›Soulage la rosacée et les lésions vasculaires

6 séances 200€ visage entier ou 100€ pour 1 zone

## Madérothérapie Visage

45 min 60€

Les massages avec des outils en bois sur le visage sont recommandés comme traitement de rajeunissement.

Le fonctionnement est le même que sur le corps. Les outils utilisés et les gestes manuels, couplés à une huile hydratante adaptée, permettent de réveiller la circulation sanguine et lymphatique du visage.

Grâce à ces micro-stimulations, la peau du visage est tonifiée.

Les rides d'expressions, ridules et cernes sont réduits.

Le contour du visage est aussi plus dessiné.

6 séances 300€ soit 1 offerte

## Les soins visage sur mesure et ionophorèse 60 min 70€

Bénéficiez lors de votre soin visage de la pose du masque aux alginate associée à la ionophorèse. Le masque est choisi en fonction de votre état de peau le jour du soin (hydratant, apaisant, matifiant ou nourrissant, tous très riches en principes actifs )

Qu'est ce que la ionophorèse?

Par le biais d'un léger courant électrique, les principes actifs du masque pénètrent dans les couches profondes de votre peau.

Il a la faculté également de désincruster les pores permettant un effet peau "neuve".

Nos soins visage comprennent le nettoyage de peau, le gommage, le modelage, le masque ionophorèse, l'application d'un sérum et d'une crème.

## Soin visage personnalisé et radio fréquence 1h15 110€

Soin du visage complet sur mesure en fonction de l'état de votre peau le jour J avec nettoyage, gommage, masque, ionophorèse, modelage, pose d'un sérum et d'une crème suivi d'une séance de radio fréquence spéciale raffermissment

## Soin visage personnalisé et une séance de photo rajeunissement 1h15 110€

Soin du visage complet sur mesure avec nettoyage, gommage, masque, ionophorèse, modelage, pose de sérum et crème suivi d'une séance de photo rajeunissement, effet bonne mine immédiat, stimule les cellules en profondeur pour un effet rajeunissant

## Le soin nettoyage de peau 45 min 55€

Pas beaucoup de temps à consacrer à un soin plus long et envie d'assainir votre peau qui souffre des multiples facteurs environnementaux...  
Bénéficiez d'un soin visage oxygénant, le nettoyage de peau avec une huile spécifique, un gommage à l'aloé vera, un masque purifiant à base d'argile et de noni, l'application d'un sérum tenseur et d'une crème hydratante bio.





---

# Nos soins du corps

Un moment de relaxation profonde

Venez prendre soin de vous au sein de notre espace SPA avec notre Hammam, notre tisanderie, nos cabines de soin corps qui appelle à la détente et au calme

Des soins sur mesure, avec nos modelages à la cire de bougie ou bien nos pierres chaudes, nos gommages aux senteurs exotiques, ainsi que nos enveloppement aux huiles essentielles...

# Nos prestations corps

## Modelage Corps à l'huile chaude de bougie SPA DU MONDE

modelage corps 1h	80€
modelage corps 30 min	45€
modelage dos 30 min	40€

Partez pour un voyage paradisiaque dans les îles avec nos huiles chaudes aux senteurs gourmandes telles que la vanille ou le cèdre et laissez vous emporter par la douceur du moment présent

## Modelage aux pierres et huiles chaude 1h 95€

L'utilisation de galets volcaniques de basalte noire ont pour fonction de rééquilibrer le flux de l'énergie du corps, de cibler certains points de tension afin de les soulager

## Modelage somato-émotionnel crânien 40 min 45€

Technique de points de pression pour relâcher les tensions, gestion du stress et de l'anxiété, burn out ou simplement se détendre

## Modelage somato-émotionnel viscéral 30 min 50€

Ce soin sert à débloquer le système digestif par des manipulations techniques spécifiques. Sert à retrouver un ventre plat, libérer les émotions, tensions viscérales et gênes digestives.



# Nos soins SPA et hammam

Hamмам  
45 min 25€

Hamмам et  
enveloppement  
75 min 60€

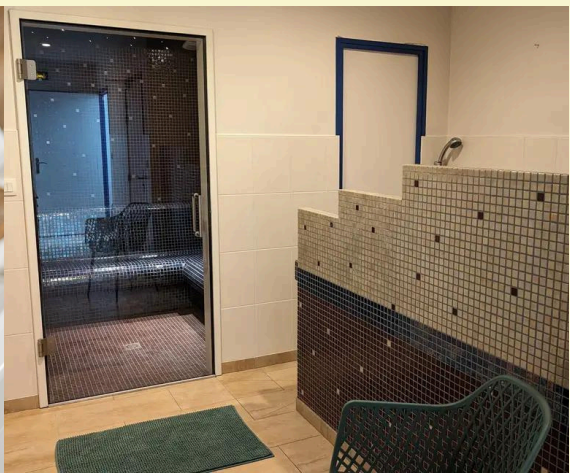
Hamмам et gommage  
70min 55€

Hamмам, gommage  
et enveloppement  
90 min 90€

Hamмам, gommage  
et modelage lh  
2h 125€

Retrouvez tous nos forfaits SPA et Hammam sur planity  
Vous avez la possibilité également de personnaliser vos soins sur  
demande

Boisson chaude offerte pour tout soin SPA



# Nos soins esthétiques

Épilation à la cire visage à partir de 9€

Épilation à la cire corps à partir de 15€

Onglerie à partir de 13€

Teintures cils ou sourcils 15€

Spray Tan corps entier 30€

Spray Tan visage et buste 15€

Le spray tan est une méthode de bronzage sans exposition au soleil ou aux rayons UV artificiels. Il s'agit d'un produit de bronzage appliqué par votre esthéticienne sous forme de vaporisateur sur le corps et le visage, qui colore la peau et lui donne une apparence bronzée.

Ce procédé permet d'obtenir un joli bronzage uniforme, qui ne tire pas sur l'orange et ne provoque ni brûlures, ni coups de soleil donc sans danger pour la peau et ce pour une période d'environ une semaine à 10 jours. Idéal pour avoir un teint « pleine forme » avant l'été ou en prévision d'une soirée, d'un événement ou avant de partir en vacances.

Retrouvez tous nos tarifs d'épilation, d'onglerie sur [planity](#)



## Qui sommes nous ?

Aime tes formes est bien plus qu'un institut de beauté ordinaire.

Notre but ?

Vous aider à vous sentir bien dans votre peau.

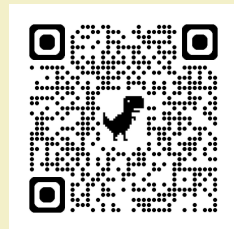
Je suis **Christelle**, la créatrice de l'institut, de par mon expérience personnelle puis professionnelle, je vous reçois dans une ambiance humaine et conviviale.

Je me suis formée à la nutrition mais aussi à l'esthétique pour vous accompagner dans votre démarche de bien être physique et mental.

Je me suis entourée d'**Anthea**, esthéticienne diplômée d'état et **Carla**, apprentie en esthétique.

Toutes deux très douces et professionnelles.

Institut Aime tes Formes  
2 bis rue Aristide Briand  
60110 Méru  
Tel: 07 67 51 19 45



Aime tes Formes



[www.aimetesformes.fr](http://www.aimetesformes.fr)



[Aimesformesmeru](https://www.instagram.com/aimetesformesmeru)



Aime Tes Formes Centre  
Minceur  
et Bien-être