



Ikihora

AU CENTRE DE VOTRE BIEN-ÊTRE



Cher(e)s client(e)s,

En créant Ikihora, j'ai voulu mettre en avant le bien-être de chacun tant extérieur qu'intérieur car l'un ne va pas sans l'autre. Il n'y a rien de superficiel à s'occuper de soi, c'est même essentiel et primordial. Dans ce magnifique projet que j'ai porté, j'ai voulu remettre l'humain au centre de nos préoccupations car nous sommes tous happés par un quotidien qui souvent nous échappe. Accepter de faire une pause et lâcher-prise en faisant confiance à des experts, c'est aussi être sur la voie d'un mieux-être tant physique que mental qui aura des répercussions positives non seulement sur nous-mêmes mais aussi sur notre entourage.

Prendre soin de soi, c'est s'approprier son corps dans son ensemble, comprendre que le physique et le mental sont étroitement liés.

Chez Ikihora, rien n'est vraiment préétabli car nous nous adapterons à vos besoins pour vous proposer des parcours adaptés et sur-mesure.

Le professionnalisme, le respect, le non-jugement et le sur-mesure sont au cœur de nos préoccupations sans oublier la discrétion, l'optimisme et la simplicité. La recette idéale pour vous sentir bien chez Ikihora !

Dans ce lieu enchanteur au cœur de Chamalières, la parenthèse est de rigueur, prenez le temps d'une pause, savourez et vivez le moment présent ...

Bon voyage !

Cécile Caratto

FONDATRICE IKIHORA & COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE

SOINS CORPS

GOMMAGE CORPS EXFOLIANT BIEN-ÊTRE LABOTÉ 30 MN - 50€

Le gommage Laboté, préalable idéal à vos soins. Ce mélange de poudre de riz et de graine de cranberry **élimine les cellules mortes, laissant la peau douce et lisse**. Sa texture onctueuse enveloppe le corps d'un voile nourrissant procurant une sensation de bien-être. Il prépare votre peau à recevoir ensuite les bienfaits d'un massage.

DRAINAGE LYMPHATIQUE RENATA FRANÇA®

1H10 - 160€ OU CURE 5 SÉANCES : 700€

Le drainage lymphatique de la méthode Renata França® est une approche thérapeutique manuelle du corps entier qui allie des gestes toniques, une pression ferme et des manœuvres précises de pompe. Il a pour but de **stimuler la circulation de la lymphe pour détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire**.

REMODELAGE SIGNATURE IKIHORA 1H30 - 190€ OU CURE 5 SÉANCES - 850€

Un rituel d'exception alliant drainage lymphatique, remodelage et madérothérapie. Il cible les jambes, les fessiers et le ventre. **Il stimule, lisse et redessine la silhouette avec précision**. Une sensation de légèreté immédiate et un corps visiblement sculpté.

NOS MASSAGES SIGNATURES 1H - 110€ OU 1H30 - 145€

- *Rituel détente absolue : lyashi Dôme 30 mn + Massage 1h - 145€*
- *Rituel détente absolue : lyashi Dôme 30 mn + Massage 1h30 - 175€*
- *Rituel détente crânienne : lyashi Dôme 30 mn + Massage crânien 1h15 - 155€*
- *Rituel Détox & Légèreté : lyashi Dôme 30 mn + drainage lymphatique Renata França 1h10 - 195€*
- *Rituel Silhouette : lyashi Dôme 30 mn + gommage exfoliant corps 30 mn + drainage lymphatique Renata França 1h10 + 1 séance Lift & Shape 30 mn (1 zone au choix) - 320€*

L'ART DE L'INSTANT : ce rituel harmonique et sensitif vise à **soulager le stress et les tensions musculaires** grâce à des mouvements fluides, doux et aux pierres chaudes déposées sur certaines parties du corps. Il est idéal pour se ressourcer en profondeur. Rituel très enveloppant et apaisant.

HARMONIE IMPÉRIALE : issu de la médecine traditionnelle indienne, ce rituel a pour but de **rééquilibrer les énergies du corps**. Il favorise le lâcher-prise, la relaxation, renforce la vitalité et le système immunitaire. Ce rituel finit par un flux d'huile versé sur le front procurant une relaxation profonde visant à l'apaisement et au bien-être. Rituel très huilé.

PERLE DES ÎLES : issu de l'île de Bali en Indonésie, ce rituel permet d'**harmoniser le corps et l'esprit en soulageant les tensions et en rétablissant l'équilibre énergétique**. Cette méthode combine différentes techniques telles que l'acupression, le pétrissage, les étirements et les frictions.

VAGUE SOYEUSE : Un massage enveloppant et profondément relaxant, inspiré des traditions hawaïennes. Grâce à de longs mouvements fluides et rythmés, réalisés principalement avec les avant-bras et les mains, le Lomi Lomi procure une sensation de **lâcher-prise et d'harmonie du corps et de l'esprit**.

RENOUVEAU MUSCULAIRE : L'objectif du massage des tissus profonds est non seulement de **soulager la douleur et les tensions, mais aussi d'améliorer la mobilité, la souplesse et de stimuler la circulation** grâce à l'utilisation de techniques de madérothérapie.

MASSAGE CRÂNIEN SIGNATURE IKIHORA 1h15 - 120€ : Protocole axé sur le massage du cuir chevelu pour le **fortifier, le drainer et booster la micro-circulation**.

MASSAGE ENFANT & MASSAGE FEMME ENCEINTE : SUR DEMANDE

SOINS VISAGE & MESSAGES FASCIALISTES

SOIN SUR-MESURE LABOTE 1H - 105€ OU 1H30 - 145€

Parce que votre peau mérite une attention particulière, nous adaptons nos protocoles **aux besoins de votre peau et aussi à vos attentes**. Grâce aux produits Laboté, chaque problématique a sa solution.

SOIN SUR-MESURE LABOTE AVEC TECHNOLOGIE ONDA DINAMICA LIFT AND SHAPE 1H - 160€ OU 1H30 - 195€

Ce soin sur-mesure Laboté couplé à notre technologie Lift and shape, nous permet de travailler en profondeur sur **le remodelage, les rides et les imperfections de votre visage**.

MASSAGE KOBIDO 1H - 120€

Méthode originale du Docteur Shogo, art ancestral du massage du visage à la croisée entre l'esthétique et le bien-être. L'objectif est de **booster l'éclat du visage, détendre les traits et activer la jeunesse cellulaire**. C'est un massage riche en gestuelles précises, rythmées et variées qui va travailler en profondeur les muscles du visage pour un effet sculptant, remodelant et liftant. Il intègre aussi des techniques de drainage et de détente musculaire. La peau est plus repulpée et ferme. Technique 100% manuelle.

MASSAGE GUA SHA 1H - 120€

Le gua sha remonte à plus de 2000 ans en Chine, où il était utilisé comme une technique de guérison pour divers maux. Le terme « gua » signifie « gratter » en chinois, tandis que « sha » fait référence à la rougeur ou au « rash » qui apparaît sur la peau après la séance. Historiquement, il était utilisé pour traiter une variété de maux, notamment les douleurs musculaires et articulaires, les maux de tête, la fatigue, le stress et l'anxiété grâce à des points d'acupression. Aujourd'hui utilisé pour aider à **améliorer la texture de la peau, le gua sha visage réduit l'apparence des rides et des ridules, stimule la production de collagène et d'élastine, soulage les tensions musculaires**.



NOS TECHNOLOGIES INNOVANTES

IYASHI DÔME

1 séance : 55€

Forfait 10 séances : 450€

S'inspirant des cures traditionnelles japonaises, l'authentique Iyashi Dôme est un appareil de soins infrarouges qui permet au corps de grimper sensiblement en température afin d'**agir sur la détox, la minceur, le sommeil, le vieillissement cutané, la préparation et la récupération musculaire ainsi que la relaxation**. Des bienfaits cliniquement prouvés ! Couplé avec d'autres soins pour des effets multipliés ! Possibilité d'intégrer le Iyashi Dôme dans la majorité de nos protocoles.

ONDA DINAMICA LIFT AND SHAPE

Lift and shape visage : 1 séance - 90€ ou Cure sur devis

Lift and shape remodelage corps : 1 séance - 110€ ou Cure sur devis

Technologie italienne brevetée combinant 4 énergies (ultrasons, radiofréquence, photostimulation rouge et infrarouge). Idéal sur le corps pour **le raffermissement et contre tout type de cellulite, pour le visage contre les rides, le relâchement et le vieillissement cutané**.

LUXOPUNCTURE

Bilan obligatoire : Offert

1 séance 30 mn - 60€

Forfait Perte de poids : 10 séances - 550€

Forfait Arrêt du tabac : 7 séances - 385€

Forfait Troubles de la ménopause : 7 séances - 385€

Forfait Détente et relaxation : 7 séances - 385€

Forfait Rajeunissement visage : 8 séances - 440€

Technologie réflexe par rayonnement infrarouge qui s'inscrit dans la lignée des techniques énergétiques ancestrales. Elle est novatrice, non invasive et douce. La stimulation des points réflexes avec l'infrarouge a pour objectif de rétablir **l'équilibre fonctionnel de l'organisme en agissant sur les systèmes : hormonal, digestif et lymphatique**. Allié incontournable pour la perte de poids, les troubles de la ménopause, l'arrêt du tabac, la détente et la relaxation ainsi que pour le rajeunissement du visage.

NOVAPRESS

1 séance 20 mn - 45€

Cure 8 séances - 320€

Appareil de pressoesthétique innovant destiné à drainer et détoxifier naturellement le corps. Grâce à un massage très doux par pression d'air, il stimule le système circulatoire et lymphatique pour **éliminer les toxines, les liquides, l'œdème, le lymphœdème et les troubles veineux**.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

COACHING PROFESSIONNEL ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Votre bilan coaching 1h : Offert

Séance de coaching individuel - 120€

Accompagnement 8 séances - 880€

Accompagnement 10 séances - 1050€

Nous vous accompagnons à atteindre vos objectifs pour vivre plus sereinement avec bien-être et enthousiasme :

- **Se connaître soi-même pour mieux réussir**
- **Confiance en soi / Estime de soi**
- **Gestion du stress**
- **Préparation mentale**
- **Burn-out et mal-être au travail**
- **Transition professionnelle**, trouver une orientation qui vous correspond (notre travail est aussi de vous accompagner dans votre recherche d'emploi ou la création de votre entreprise)

PARCOURS SUR-MESURE

Bilan obligatoire pour concevoir votre parcours de soins : 1h – 30€

J'ai besoin d'un moment pour moi sur ½ journée - 1 journée ou plusieurs jours : devis sur-mesure

Privatisation du centre : devis sur-mesure

Team Building entreprise : devis sur-mesure

Combinez plusieurs de nos Technologies Innovantes et Manuelles pour travailler sur votre problématique grâce à un bilan sur-mesure pour concevoir votre parcours de soins :

- **Je veux redessiner ma silhouette**
- **Je veux prendre soin de ma peau**
- **Je veux retrouver mon équilibre mental**
- ...





Ikihora®

AU CENTRE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

04 73 37 30 26

6 RUE DU ROC BLANC - 63400 CHAMALIÈRES

WWW.IKIHORA.FR