

My

*M Yourself Bien-être*

Prestations de massages

RÉGION DE MONTPELLIER



*M Yourself*  
Bien-être  
contact : 07 85 47 35 50

*M Yourself Bien-être - 136 rue Giné 34690 Fabrègues -  
<https://myourselfbienetre.com> - RCS Montpellier 894 414 564 00019*



*M Yourself Bien-être*

Massage, coiffure et manucure à domicile

Région de Montpellier

## Sommaire

<b>A propos</b>	<b>3</b>
<b>Les massages</b>	<b>4</b>
• <b>Notre spécialité : le massage sportif Deep Tissue</b>	<b>5</b>
<b>La coiffure</b>	<b>6</b>
<b>Les Tresses</b>	<b>7</b>
<b>La prothésie onguulaire</b>	<b>8</b>
<b>Les tarifs</b>	<b>9</b>

*M Yourself Bien-être*

Massage, coiffure et manucure à domicile

Région de Montpellier

## Au commencement...

Tout à commencé avec une passion pour l'esthétique et la coiffure... Je ne pouvais pas choisir... alors pourquoi m'arrêter à un métier ?

De coiffeuse, à esthéticienne, il n'y a qu'un pas...

Puis une formation en entraînant une autre une nouvelle passion est arrivée :

**Les massages ! et surtout le massage Deep Tissue.**



Mais l'esthétique c'est aussi la manucure et la prothésie onguulaire.

Aussi, après avoir travaillé au sein d'établissements hôteliers de luxe, et de SPA thermal j'ai décidé de faire découvrir mon univers,

**et M Yourself est née !**



# Les massages

selon M Yourself Bien-être



« Prendre soin de son corps, c'est donner envie à son âme d'y rester »

Une pause, une heure, un moment...

M Yourself Bien-être est présent, à vos côtés, dans ces moments où la pause bien-être est naturelle et nécessaire.

## Notre gamme de massages

**UNE REPRISE EN DOUCEUR**

Le massage sportif  
Deep Tissue

- Apaise les tensions musculaires
- Facilite la récupération
- Procure oxygénation et élasticité aux muscles

M Yourself  
contact : 07 85 47 35 50

**Le massage Polynésien  
Lomi-Lomi**

**Le massage Balinais**

**Le massage future ou  
jeune maman**

My Votre moment d'apaisement assuré

**LE MASSAGE CALIFORNIEN**

**Les bienfaits du  
massage personnalisé**

Massages détente,  
Sportifs  
ou sur mesure.

M Yourself  
contact : 07 85 47 35 50



My

# M Yourself Bien-être

Nous prendrons soin de vous



DÉTENTE

My  
Le Massage  
sportif  
Deep-tissue



RÉCUPÉRATION



myyourselfbienetre.com



Photo de M Yourself Bien-être en 2023

## Le massage sportif Deep Tissue

Le massage qui nous tient à coeur

Formée en 2019 par une SPA praticienne mains d'or, ce massage profond reste notre préféré.

Notre massage Deep Tissue évolue sans cesse avec les enseignements techniques et les conseils de nos kinés et ostéo partenaires.

Notre clientèle ? Des boxeurs, volleyeurs, rugbyman, footballeuses...



Photo d'Instagram datant de 2019



# LA COIFFURE

*selon M Yourself Bien-être*



## La coiffure : notre premier coup de cœur !

Depuis je me suis spécialisée dans les massages et la manucure mais la coiffure reste encreée dans mes gènes ! Je suis coiffeuse diplômée et surtout je continue sans cesse de me former aux différentes techniques de coiffure.

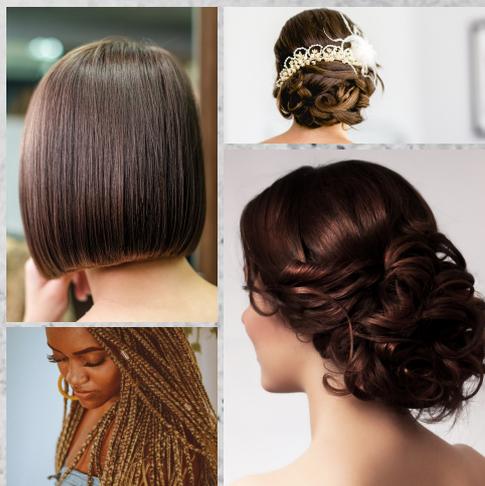
Ma dernière formation ? Les tresses !

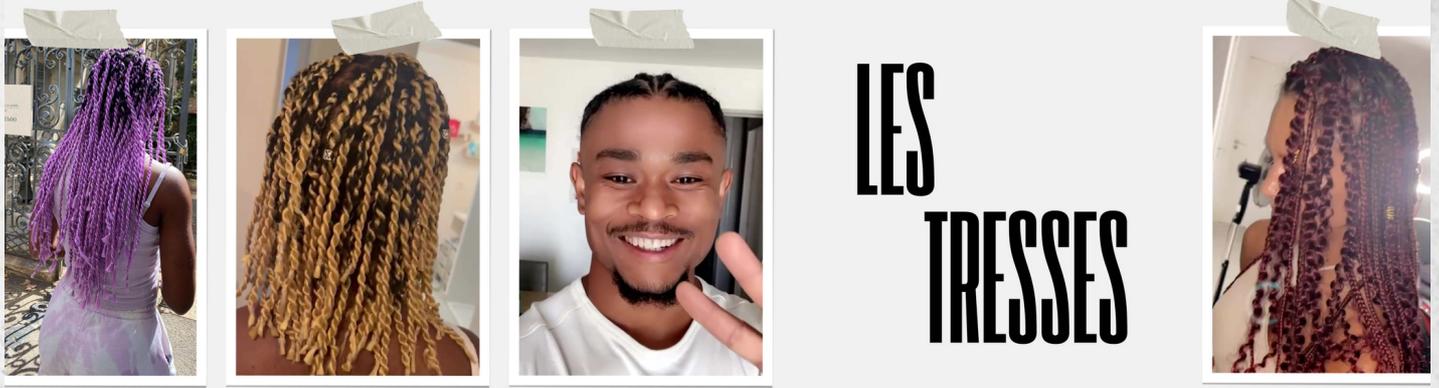
Les formations de coiffure n'abordent malheureusement pas les techniques de coiffage des cheveux frisés et crépus.

Aussi, depuis bientôt presque deux ans, je me perfectionne et élargie mon univers avec les tresses, braids,

## Les prestations de coiffure

- Les coupes,
- Les brushings
- Les couleurs
- Les décolorations
- Les chignons
- Les tresses simples
- Les tresses plaquées
- Les tresses plaquées avec extensions
- Les Vanilles
- Les Braids





# LES TRESSES

*Selon M Yourself Bien-être*

**Peu importe la couleur ou la texture de vos cheveux, nous sommes formés aux cheveux lisses ou crépus.**



# Jusqu'au bout des ongles



My

La manucure ou  
pédicure express  
ou complète

My

La pose de  
Gel

My

Le vernis  
semi-permanent



My

## M Yourself Bien-être

Nous prendrons soin de vous

[myourselfbienetre.com](http://myourselfbienetre.com)





## Nos soins visage

*Nos soins visage s'adaptent à vos besoins et se déclinent sur plusieurs durées :*

*Le soin express : 30 minutes*

*Nettoyage de la peau, gommage, masque, crème de jour.*

*Le soin complet : 60 minutes*

*Nettoyage de la peau, gommage, massage du visage, masque, crème de jour.*

*Le soin évasion : 90 minutes*

*Nettoyage de la peau, gommage, massage du visage et cuir chevelu, masque visage, massage des mains et des pieds, crème de jour.*

*Le soin visage Kobido : 120 minutes :*

*Nettoyage de peau, gommage, massage Kobido, masque, massage des mains et des pieds, crème de jour.*



*My*

*M Yourself Bien-être*

Nous prendrons soin de vous

[myyourselfbienetre.com](http://myyourselfbienetre.com)

