

Livret d'accueil



Santé, performance & massages



@sila_wellness



silawellness.fr



contact@silawellness.fr

Bienvenue chez SIŁA 🌿

Je suis Charlotte, certifié en santé et performance, praticienne en massages bien-être. Ce livret te présente mon univers, les services que je propose, le déroulement des accompagnements, et les informations pratiques. Mon objectif est simple : t'aider à optimiser ta santé et ta performance, avec douceur et méthode.

1. ACCOMPAGNEMENTS

Mes prestations:

Consultations santé & performance

(ex : suivi sportif, récupération, nutrition, troubles...)

La première consultation comprends :

- Un appel téléphonique
- Un questionnaire complet à remplir sur ta santé
- Un retour avec un bilan complet via un livret de suivi
- Un suivi avec des réajustements sur ton protocole si besoin
- L'accès à un ebook gratuitement (à choisir sur mon site)
- -10% sur mes massages

Massages bien-être & sportifs

- Massage Sportif 30 ou 60min (appuyé et ciblé)
- Massage Bien être (détente)
- Cupping thérapie (pose de ventouses)

Coachings sportifs en petit groupe

- Cross Training : cardio, force, gym idéale pour te renforcer globalement ou perdre du poids ou encore garder un corps en forme.
- Sport santé : idéal pour la reprise après blessure, ou tout simplement pour reprendre le sport, possible à tout âge, moins intense que le cross training.
- Mobilité : plus qu'important pour un corps en bonne santé, des articulations en bonne santé, que nous travaillerons avec des petits exercices spécifiques.

Événements et ebooks

Je propose :

- Beaucoup de contenus gratuits pour vous informer sur la santé sur mon instagram,
- Des ebook sur des thèmes santé disponible à l'achat sur mon site,
- Intervenir sur des compétitions ou d'autres évènements.

2. TARIFS ET MODALITES

Massages

Sportif - 30 min (parfait en post-entrainement ou en fin de semaine pour repartir frais)	Ciblé et efficace, un massage court mais intense pour dénouer les tensions et relancer la circulation.	40euros
Sportif - 60min (Idéal pour relancer la récupération, prévenir les blessures et améliorer la mobilité)	Récupération profonde, un massage sportif complet, sur l'ensemble du corps ou ciblé selon les besoins. Techniques adaptées à ton niveau d'activité physique.	70euros
Bien être - 60min (Parfait en phase de fatigue, de stress ou en période d'entrainement intense)	Massage bien-etre, moins appuyer, alliant efficacité et lacher-prise. Relachement global.	65euros
Cupping	Le cupping (thérapies par ventouses) agit par décompression tissulaire, favorisant la vascularisation locale, la mobilisation des fascias et l'élimination des déchets métaboliques, ce qui accélère la récupération.	+ 10 sur ta prestation

Consultations santé et performance

Bilan global - 60/75min - 1ere consultation - point de départ pour construire ton programme santé-performance personnalisé.	Evaluation complète de ton mode de vie sportif. Comprend : ton appel, un questionnaire à remplir, ton livret d'accueil, ton plan personnalisé.	80euros
Suivi personnalisé - 45 min - Pour ajuster et progresser - on ajuste, on affine, on booste ta santé pour soutenir tes performances.	Suivi régulier basé sur ton évolution, ta charge d'entrainement, tes ressentis et tes objectifs.	50euros
* Tous les bilans t'offre l'accès à l'ebook SILA gratuitement, et à -10% sur un massage de ton choix.		

Coachings personnalisés

Coaching Cross- Training : Méthode d'entrainement complète et fonctionnelle, idéale pour développer ta force, ton endurance et ta condition physique générale	15euros	Carnet de 5 séances : 70euros
Coaching Sport santé : Une approche douce et adaptée pour retrouver énergie, équilibre et vitalité, quel que soit ton niveau ou ton âge.	15euros	Carnet de 10 séances : 140 euros
Coaching mobilité : Des séances ciblées pour améliorer tes amplitudes, prévenir les blessures et te sentir plus libre dans ton corps, au quotidien comme à l'entrainement.	15euros	Carnets valables 3 mois - Réservation obligatoire - Non remboursables.

PAIEMENT:

- Par virement ou espèce,
- Appareil à carte disponible dans les prochains mois.

POLITIQUE D'ANNULATION & REMBOURSEMENTS

Chaque rendez vous représente un engagement mutuel, un temps réservé rien que pour vous :

- Toute annulation ou report doit être faite au minimum 24h à l'avance, par message au 0605204913 (Whatsapp uniquement)
- En moins de 24H , 50% de la séance sera due, sauf cas de force majeure justifié.
- En cas de retard, je tolère jusqu'à 15min, au delà, la prestation sera raccourcie ou reportée.
- Les prestations déjà effectuées ne sont pas remboursables.
- Aucun remboursement ne sera effectué si la personne ne se présente pas au rendez-vous.
- Conformément à la législation, vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours pour la prise de rendez-vous en ligne.

3. PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8H30 - 9H30 MASSAGE					8H30-9H30 MASSAGE
10H00-11H00 MASSAGE					10H00-11H00 MASSAGE/ CT
11H30-12H30 MASSAGE	11H30-12H30 MASSAGE	11H30-12H30 MASSAGE	11H30-12H30 MASSAGE		
	13H30-14H30 MASSAGE	13H30-14H30 MASSAGE	13H30-14H30 MASSAGE		
			15H00-16H00 MASSAGE	15H00-16H00 MASSAGE	
	16H00-17H00 CROSS-TRAINING	16H00-17H00 CROSS-TRAINING			
				17H00-18H00 CROSS-TRAINING	
	17H30-18H30 SPORT SANTE	17H30-18H30 CROSS-TRAINING			
				18H30-19H30 MOBILITE	

- Les créneaux de massages sont bien évidemment individuels
- Les créneaux coachés sont en groupe de 3 personnes maximum
- Les cours commenceront à partir du 4 aout 2025.

3. CHARTE DE BIENVEILLANCE & D'ENGAGEMENT

Chez SIkA, chaque accompagnement est une rencontre authentique, basée sur la confiance, l'écoute et le respect. Cette charte a pour but de poser un cadre clair et sain, pour que chaque séance soit une bulle de sécurité et d'efficacité, au service de ta santé et de ta performance.

Ce que je m'engage à t'offrir :

- Un accueil bienveillant et sans jugement, quel que soit ton parcours ou ta condition physique.
- Une écoute attentive, dans la confidentialité et le respect de ta parole.
- Des conseils personnalisés, adaptés à ton mode de vie, tes besoins et ton rythme.
- Des soins de qualité, réalisés dans le respect des règles d'hygiène, avec des produits sélectionnés avec soin.
- Une approche globale, qui tient compte de ton corps, ton mental, ton énergie et ton environnement.
- Une transparence totale, sur les méthodes utilisées, les tarifs, les limites de mes compétences et mon rôle non médical.

Ce que je t'invite à respecter :

- Être ponctuel.le, pour que chacun.e puisse profiter pleinement de son temps de rendez-vous.
- Prévenir au moins 24h à l'avance en cas d'annulation ou de report, pour permettre à d'autres personnes de bénéficier du créneau.
- Venir dans un esprit d'ouverture, prêt.e à t'investir dans ton mieux-être, avec curiosité et honnêteté.
- Me faire part de tout inconfort ou besoin spécifique, afin d'adapter la séance au mieux.
- Respecter l'espace, le matériel et les valeurs du lieu comme un endroit de calme, de respect mutuel et de reconnexion à soi.

Ensemble, on crée un espace de transformation :

Un espace où l'ego reste à la porte, où le corps redevient un allié, où la performance se nourrit de récupération, d'écoute et de cohérence.

SIkA, c'est la force douce qui naît de l'équilibre.

4. QUESTIONS FREQUENTES

Puis-je venir me faire masser après le sport ?

Oui, seulement il faudra prendre une douche avant de venir.

Puis je venir si je suis enceinte ?

Le massage de la femme enceinte est très spécifique, je m'engage à t'apporter beaucoup de tendresse, la séance sera spécifique à tes besoins. Contacte moi avant afin que je puisse te préparer un protocole personnalisé.

Comment se déroule une séance de massage ?

La séance démarre à ton arrivée, tu auras quelques minutes pour passer aux sanitaires, poser tes affaires et répondre à quelques questions puis tu pourras t'installer confortablement sur ma table, te détendre le temps de ta prestation, à tout moment tu peux partager tes besoins ou gênes, à la fin tu auras le temps de te rhabiller, boire quelque chose et poser des questions ou reprendre rendez-vous.

Que faire si mon protocole santé et performance ne me convient pas ?

Avant de le laisser de côté contacte moi rapidement pour que l'on puisse réajuster ton protocole, je suis à ton service.

Est-ce que tu fais des factures ?

A chaque consultation en massage, consultation et coaching. Celle-ci sera envoyée par mail.

Comment me joindre rapidement ?

Tu peux me joindre au 0605204913, seulement via Whatsapp sinon je ne répondrais pas...

Que se passe-t-il si je dois annuler mon rendez-vous ?

Regarder la politique d'annulation ou cas de force majeure me contacter afin qu'on trouve une solution ensemble.

Faut-il apporter quelque chose pour un massage ou un coaching ?

Tu peux prévoir une petite bouteille d'eau pour la fin de ton massage ou des vêtements faciles à remettre pour rester en plénitude plus longtemps. Pour les coaching : petite bouteille d'eau et une serviette si tu en ressens le besoin.

Puis je offrir une séance en cadeau ?

Oui bien sûr contacte moi et je pourrais faire une jolie carte cadeau

6. REMERCIEMENTS & AVIS

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce livret, et surtout...
Merci de me confier une part de ton chemin vers plus de santé, d'énergie et de clarté.

Chez SIŁA, chaque personne est accueillie avec respect, sincérité et bienveillance.

Tu n'es pas un « cas », tu es une personne complète, avec ses forces, ses limites, et tout le potentiel d'évolution que je m'engage à accompagner.
Je me réjouis de te retrouver en séance,
Que ce soit pour un moment de récupération, un coup de boost, ou un retour à l'essentiel.

"La douceur, ce n'est pas de la faiblesse. C'est la force de ceux qui écoutent."
– l'esprit de SIŁA

Ton avis compte énormément !

Si tu as apprécié ta séance, ton massage ou ton accompagnement,
tu peux soutenir mon activité en laissant un petit mot ici 👉 :

 @sila_wellness

📱 Ou tout simplement par message, pour que je puisse m'améliorer et transmettre ta joie.

✨ Le bouche-à-oreille est la plus belle des reconnaissances ✨

Merci encore pour ta confiance ❤️
Charlotte – SIŁA