

PLAISIR DES SENS
Institut & spa

HANCHES LIBÉRÉES

Le Programme Intensi

**Programme de transformation ciblée
anti-cellulite et culotte de cheval**



Pourquoi 8 semaines ?

Cette durée n'a pas été choisie au hasard. Elle répond à la physiologie, à la psychologie et au rythme de vie de nos invitées — car chez Plaisir des Sens, vous êtes nos invitées, comme à la maison. 8 semaines, c'est le temps qu'il faut pour transformer en profondeur, laisser la Cryolipolyse agir pleinement et célébrer des résultats durables.

Motivation maintenue

Assez court pour maintenir l'élan, assez long pour obtenir une transformation visible et durable : lissage de la peau, affinement de la culotte de cheval, tonicité.

Rythme intensif

Deux séances par semaine (sauf semaine de récupération post-cryo) permettent une action intensive et continue sur la fibrose et la graisse localisée. Le corps n'a pas le temps de stagner entre les soins.

Physiologie respectée

En 8 semaines, la Cryolipolyse des 2 zones (droite + gauche simultanée) a le temps d'agir pleinement. Le Laser Diode et l'Indiba Deep Beauty donnent des résultats immédiats sur la texture de la peau qui nourrissent la motivation.

Le Diagnostic Jambes Légères

Rituel de démarrage offert dans le pack · 30 minutes

Avant même le premier soin, ce diagnostic rituel pose l'intention du programme. Dans l'esprit de nos valeurs — écoute, bienveillance et simplicité — il confirme la présence de la culotte de cheval, évalue le type de cellulite et donne à la cliente ses premiers outils.

01	02	03
Accueil sensoriel	Écoute des jambes	Diagnostic palpatoire
Installation dans un fauteuil confortable. Tisane drainante maison (fenouil, gingembre, citron) offerte. Ambiance cabine 'L'Écrin'.	'Si vos jambes pouvaient parler, que diraient-elles aujourd'hui ?' Les sensations (lourdes, gonflées, capitonnées, cachées...) sont notées dans le Carnet de Bord.	Examen des cuisses, hanches, fesses : température de la peau, texture (capitons, fibrose), confirmation de la culotte de cheval des deux côtés.
04	05	
Prise de mesures & photos	Remise du Carnet & premier geste	
Tour de cuisse (haut, milieu, bas), tour de hanches, tour de fesses. Photos Avant . Notées dans le Carnet. Pas de balance.	Remise du carnet 'Mes Jambes Légères' et enseignement de l'auto-massage drainant simple (mouvements circulaires de bas en haut).	

Les soins du Parcours

Sur 8 semaines, chaque étape a son rôle — préparer, transformer, laisser agir, puis sculpter et célébrer. Cette progression respecte la physiologie et maximise les résultats.

Soin	Semaine	Séance 1	Séance 2	Objectif
Drainage Manuel + Laser Diode	Semaine 1	Drainage Manuel	Laser Diode	Dégonfler, activer la lymphe + premier lissage
Indiba Deep Beauty + Laser Diode	Semaine 2	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Assouplir la fibrose + tonifier
Indiba Deep Beauty + Laser Diode	Semaine 3	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Stimuler le collagène + galber
Cryolipolyse 2 zones + Indiba	Semaine 4	Cryolipolyse — Côté Droit + Côté Gauche simultané	Indiba Deep Beauty	Déstocker la graisse des 2 côtés + accompagner la récupération immédiate
Indiba Deep Beauty + Laser Diode	Semaine 5	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Relancer la circulation + entretenir la tonicité post-cryo
Indiba Deep Beauty + Laser Diode	Semaine 6	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Raffermir + sculpter
Indiba Deep Beauty + Laser Diode	Semaine 7	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Raffermir + sculpter
Indiba Deep Beauty + Drainage	Semaine 8	Indiba Deep Beauty	Drainage Manuel	Raffermir + célébrer et drainer

🌸 Les délais indiqués sont donnés à titre indicatif. Chaque parcours est unique — le rythme et la progression peuvent être adaptés en fonction des besoins et de la physiologie de chaque invitée.

Ce que vous allez ressentir semaine après semaine

Chaque séance est une invitation à vous reconnecter à vos jambes. Voici la transformation qui vous attend, semaine après semaine.

Semaine 1 — La Légèreté retrouvée

Après votre premier drainage et votre premier laser, vos jambes respirent. La lymphe s'éveille, les tensions se dissolvent. Vous repartez plus légère, comme après une longue expiration.

Semaine 3 — La Sculpture qui s'affirme

L'Indiba et le Laser Diode stimulent le collagène. Vos jambes se galbent. La transformation est en marche, visible et ressentie.

Semaine 5 — Le Réveil post-cryo

L'Indiba et le Laser Diode reprennent dès cette semaine. Votre corps travaille encore sous l'effet de la cryo. La tonicité revient, les contours commencent à s'affiner.

Semaine 7 — La Sculpture finale

L'Indiba et le Laser poursuivent leur travail de précision. Vos hanches s'affinent, votre peau seaffermit. Vous voyez et ressentez la transformation accomplie.

Semaine 2 — La Peau qui s'assouplit

L'Indiba Deep Beauty commence à travailler la fibrose en profondeur. Vous posez la main sur vos cuisses et sentez quelque chose de différent — une peau plus souple, plus vivante.

Semaine 4 — La Grande Libération

La Cryolipolyse traite les deux côtés en une seule séance. Droite et gauche simultanément. L'Indiba accompagne immédiatement la récupération. Votre corps entre dans une phase de transformation silencieuse mais puissante.

Semaine 6 — La Sculpture qui s'affirme

L'Indiba affermit, le Laser sculpte. Vos jambes se dessinent semaine après semaine. La transformation est visible et ressentie.

Semaine 8 — La Célébration

L'Indiba affermit une dernière fois, le drainage final célèbre. Prise de mesures finale, photos Après, remise du Carnet complété. Vous repartez avec des jambes légères, galbées et une nouvelle relation à votre corps.

Les Technologies au Cœur du Programme

Chaque soin de votre parcours repose sur des technologies de pointe, cliniquement validées, sélectionnées pour leur complémentarité et leur efficacité sur la culotte de cheval et la cellulite incrustée.



Cryolipolyse CONTOUR

Technologie de référence pour le déstockage des graisses localisées. Le froid contrôlé cristallise les cellules graisseuses sans abîmer les tissus environnants. Les cellules éliminées naturellement par l'organisme en 6 à 12 semaines. Résultat : une culotte de cheval visiblement réduite.

Appareil : Contour Paris — Contour Hélios



Indiba Deep Beauty — Radiofréquence Proionic® 448 kHz

Technologie monopolaire de radiofréquence qui hyperactive les cellules en profondeur. Elle stimule la synthèse de collagène et d'élastine, améliore la vascularisation et assouplit la fibrose. Résultat : une peau plus ferme, plus lisse, plus tonique.

Appareil : INDIBA® EDNA Plus — Gab & Co Distribution (distributeur exclusif France)



Laser Diode Focalisé

Le laser diode focalisé agit en synergie avec la cryolipolyse et l'Indiba pour entretenir la tonicité cutanée et affiner la silhouette. Il cible la cellulite superficielle et améliore la texture de la peau séance après séance.

Appareil : Contour Paris — Contour Hélios (combinaison palper-rouler mécanique + laser diode focalisé)



Drainage Lymphatique Manuel

Technique manuelle douce qui active la circulation lymphatique, réduit la rétention d'eau et prépare les tissus à recevoir les soins technologiques. Utilisé en ouverture et en clôture du programme pour maximiser les résultats et célébrer la transformation.

Technique : Drainage manuel selon la méthode Vodder adaptée



Toutes les technologies utilisées sont cliniquement validées, 100% sécurisées et adaptées à chaque morphologie. Aucune douleur, aucune éviction sociale.

Vos Compagnons de Route

Chaque compagnon a été conçu pour prolonger l'expérience du soin au quotidien. Ensemble, ils forment un écosystème de soutien qui accompagne la cliente entre les séances et renforce son engagement.

Carnet de Bord "Mes Jambes Légères"

Page d'accueil, mesures initiales, double-page par semaine, citations inspirantes et lettre finale à ses jambes.

Fiche "Respiration & Légèreté"

PDF pages. Lien cortisol-rétention d'eau, les 3 étapes de la respiration diaphragmatique et un rituel matin de 3 minutes.

Fiche "Auto-Massage Drainant"

PDF Mouvements circulaires de bas en haut, geste du palper-rouler doux, routine soir de 3 minutes avant le coucher.

Fiche "Les Aliments Amis des Jambes"

PDF. Liste des aliments qui gonflent, ceux qui drainent, une journée type "Jambes Légères" et une recette de tisane drainante maison.

Votre Investissement

Programme Intensif - Hanches Libérées
· 8 semaines

~~+630 €~~

1 349 €

soit 281 € d'économie

✓ Diagnostic Jambes Légères (offert)

✓ 13 séances en cabine : 2 Drainages Manuels, 4 Laser Diode Focalisé, 5 Indiba Deep Beauty, 1 Cryolipolyse CONTOUR (2 zones droite + gauche simultanée)

✓ Carnet de Bord "Mes Jambes Légères"

✓ Fiche "Respiration & Légèreté"

✓ Fiche "Les Aliments Amis des Jambes"

✓ Suivi personnalisé à chaque étape

✓ Fiche "Auto-Massage Drainant"

Réservez votre parcours au 03 20 59 33 55 · www.institut-plaisir-des-sens.fr