

PLAISIR DES SENS
Institut & spa

JAMBES LÉGÈRES & TONIQUES

Programme Essentiel

Programme de transformation ciblée pour lutter
contre les jambes lourdes et la cellulite — 6 semaines



Nos Technologies

Chaque soin du programme repose sur une technologie sélectionnée pour son efficacité prouvée et sa complémentarité. Ensemble, elles forment un protocole unique pour des jambes légères, lisses et toniques.



Drainage Lymphatique Manuel

Technique douce et précise qui stimule la circulation lymphatique pour éliminer les toxines et réduire la sensation de jambes lourdes. Idéal en début de parcours pour préparer les tissus et activer le drainage naturel du corps.

SÉANCES 1 & 4



Laser Diode — Contour Hélios

Technologie française (Contour Paris) combinant le palper-rouler mécanique et le laser diode pour une action ciblée sur la cellulite. Lisse la peau en profondeur, stimule la microcirculation et améliore la texture cutanée dès les premières séances.

SÉANCES 1, 2, 3, 5 & 6



Indiba Deep Beauty

Radiofréquence monopolaire Proionic® 448 kHz (distributeur exclusif France : Gab & Co Distribution). Stimule les cellules en profondeur, booste la synthèse de collagène et d'élastine, raffermi et galbe les tissus. Résultats visibles et durables sur la tonicité et la fibrose.

SÉANCES 2, 3, 4, 5 & 6

▮ Ces technologies sont utilisées exclusivement en cabine par votre praticienne certifiée — jamais en automédication.

Pourquoi 6 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.

Motivation maintenue

La cliente de 30-50 ans qui souffre de cellulite, de jambes lourdes et de relâchement cutané veut des résultats visibles pour l'été. 6 semaines permettent d'obtenir un lissage visible et une tonicité retrouvée.

Rythme intensif

Deux séances par semaine permettent une action intensive sur la circulation, la fibrose et la tonicité cutanée. Le corps n'a pas le temps de stagner entre les soins.

Physiologie respectée

Le Laser Diode et l'Indiba Deep Beauty donnent des résultats visibles dès les premières séances sur la texture de peau, ce qui nourrit 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 l'absence de culotte de cheval, évalue le type de cellulite et donne à la cliente ses premiers outils.

01

Accueil sensoriel

Installation dans un fauteuil confortable. Tisane drainante offerte.

02

Écoute des jambes

'Si vos jambes pouvaient parler, que diraient-elles aujourd'hui ?' La cliente exprime ses sensations (lourdes, gonflées, molles...). Notées dans le Carnet de Bord.

03

Diagnostic palpatoire

Examen des cuisses, hanches, fesses : confirmation de l'absence de culotte de cheval, évaluation de la cellulite (aqueuse, adipeuse, fibreuse).

04

Prise de mesures & photos

Tour de cuisse (haut, milieu, bas), tour de hanches. Photos Avant (pour elle uniquement). Notées dans le Carnet. Pas de balance.

05

Remise du Carnet de Bord

Remise du carnet 'Mes Jambes Légères' (3 min)

06

Enseignement du premier geste

Apprentissage de l'auto-massage drainant simple (mouvements circulaires de bas en haut). (2 min)

Les soins du Parcours

Chaque semaine porte un thème des jambes, deux soins en cabine et un objectif précis — physique et émotionnel. Cette progression intensive accompagne votre invitée dans sa métamorphose, de la légèreté à la sculpture.

Jalon	Semaine	Séance 1	Séance 2	Objectif
1	Semaine 1	Drainage Manuel	Laser Diode	Dégonfler, activer la lymphe + premier lissage
2	Semaine 2	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Assouplir la fibrose + tonifier
3	Semaine 3	Indiba Deep Beauty	Laser Diode	Stimuler le collagène + galber
4	Semaine 4	Drainage Manuel	Indiba Deep Beauty	Drainer + raffermir en profondeur
5	Semaine 5	Laser Diode	Indiba Deep Beauty	Tonifier + stimuler le collagène
6	Semaine 6	Laser Diode	Indiba Deep Beauty	Lisser + raffermir et célébrer

✦ 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 — La Tonicité qui rayonne

Le Laser Diode et l'Indiba Deep Beauty stimulent le collagène et tonifient. Vous sentez vos jambes plus fermes, plus légères, plus vôtres.

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 — Le Drainage en profondeur

Le Drainage Manuel et l'Indiba Deep Beauty travaillent ensemble pour drainer et raffermir. Votre corps entre dans une phase de transformation visible.

Semaine 6 — La Célébration

Le Laser Diode lisse, l'Indiba raffermi. Prise de mesures finale, photos Après, remise du Carnet complété. Vous repartez avec des jambes légères, galbées et une nouvelle relation à votre corps.

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

Jambes Légères & Toniques — Programme Essentiel — 6 semaines

~~1300€~~

1099 €

soit 201 € d'économie

✓ Diagnostic Jambes Légères (offert)

✓ Fiche "Respiration & Légèreté"

✓ 12 soins en cabine : Drainage Manuel, Laser Diode Focalisé, Indiba Deep Beauty (x6)

✓ Fiche "Les Aliments Amis des Jambes"

✓ Carnet de Bord "Mes Jambes Légères"

✓ Suivi personnalisé à chaque étape

✓ Fiche "Auto-Massage Drainant"