

PLAISIR DES SENS
Institut & spa

VENTRE PLAT SÉRÉNITÉ

**Programme de transformation
en 6 semaines – Guide complet**



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

Assez court pour garder l'élan, assez long pour ressentir une vraie métamorphose : dégonflement, légèreté retrouvée, fermeté.

Rythme soutenable

Un soin par semaine crée un rendez-vous régulier — une parenthèse hebdomadaire qui renforce le lien avec l'institut sans bousculer votre quotidien.

Physiologie respectée

La cryolipolyse (protocole CONTOUR) révèle ses premiers résultats dès 6 semaines. Le drainage et le laser diode offrent des effets immédiats qui nourrissent la motivation dès la première séance.

L'Accueil Ventre Zen

Rituel de démarrage offert dans le pack · 30 minutes

Avant même le premier soin, cet accueil rituel pose l'intention du programme. Dans l'esprit de nos valeurs — écoute, bienveillance et simplicité — il crée la confiance, capte les ressentis de votre invitée et lui remet ses premiers outils de transformation.

01

Accueil sensoriel

Installation dans un fauteuil confortable, tisane digestive offerte, ambiance sonore apaisante. La cabine Le Cocon accueille l'invitée comme à la maison.

02

Écoute du ventre

"Si votre ventre pouvait parler, que dirait-il aujourd'hui ?" Les ressentis sont notés dans le Carnet de Bord. Nous écoutons votre corps dans sa globalité.

03

Prise de mesures

Tour de taille, tour ombilical, bas-ventre. Notées dans le Carnet. Pas de balance — on mesure le ventre, pas le poids. Votre corps n'est pas un chiffre.

04

Remise du Carnet de Bord

Le carnet "Mon Ventre Zen" est offert et expliqué : 1 minute par jour pour noter une sensation, un ressenti, une victoire.

05

Enseignement du souffle

Respiration diaphragmatique : inspiration ventre gonflé, expiration lente et consciente. Votre premier outil de transformation, à pratiquer dès ce soir.

Les 6 Soins du Parcours

Chaque semaine porte un thème du ventre, un soin en cabine et un objectif précis — physique et émotionnel. Cette progression narrative accompagne votre invitée dans sa métamorphose, de la beauté à la santé.

Soin	Semaine	Thème du Ventre	Soin en Cabine	Objectif
1	Semaine 1	Le Ventre Gonflé	Drainage Manuel	Dégonfler, activer la lymphe
2	Semaine 2	Le Ventre Relâché	Indiba Deep Beauty	Raffermer, stimuler le collagène et l'élastine
3	Semaine 3	Le Ventre Sculpté	Cryolipolyse CONTOUR	Sculpter, réduire la graisse localisée (applicateur S/M/L/Flat ventre)
4	Semaine 4	Le Ventre Lourd	Drainage & Remodelage Manuel	Éliminer, ancrer la légèreté
5	Semaine 5	Le Ventre Rayonnant	Laser Diode Focalisé (LDF)	Finaliser, tonifier, célébrer la transformation
6	Semaine 6	Le Ventre Émotionnel	Chi Nei Tsang	Libérer les tensions, apaiser les émotions stockées

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 votre corps. Voici la transformation qui vous attend, semaine après semaine.

Semaine 1 — La Légèreté retrouvée

Après votre premier drainage, votre ventre respire. La lymphe s'éveille, les tensions se dissolvent. Vous repartez plus légère, comme après une longue expiration.

Semaine 3 — La Sculpture intérieure

La cryolipolyse CONTOUR cible les zones résistantes. Votre corps entre dans une phase de transformation silencieuse mais puissante. La métamorphose est en marche.

Semaine 5 — L'Éclat qui rayonne

Le Laser Diode Focalisé révèle une peau plus ferme, plus lumineuse. Vous vous regardez et vous voyez la transformation. Elle est là, visible, réelle.

Semaine 2 — La Peau qui se réveille

L'Indiba Deep Beauty travaille en profondeur. Vous posez la main sur votre ventre et sentez quelque chose de différent — une peau plus lisse, plus vivante, plus tonique.

Semaine 4 — Le Ventre qui s'allège

Le drainage et le remodelage manuel ancrent la légèreté. Vos vêtements vous parlent différemment. Votre ventre, aussi.

Semaine 6 — La Réconciliation

Le Chi Nei Tsang libère ce que le corps avait gardé. Émotions, tensions, mémoires. Vous repartez avec un ventre apaisé, un diplôme "Ventre Souverain" et une nouvelle relation à vous-même.

Comprendre Chaque Soin

Des technologies de pointe, sélectionnées avec soin pour votre ventre — et pour vous.

Drainage Manuel

Le drainage lymphatique manuel est une technique douce qui stimule la circulation de la lymphe pour éliminer les toxines et réduire les gonflements. Appliqué sur le ventre, il libère les tensions, dégonfle les tissus et procure une sensation immédiate de légèreté. Idéal en ouverture de parcours pour préparer le corps à la transformation.

Indiba Deep Beauty

Technologie de radiofréquence monopolaire à 448 kHz (Proionic®), l'Indiba Deep Beauty stimule les cellules en profondeur via deux modes : capacitif (superficiel) et résistif (profond). Elle booste la synthèse de collagène et d'élastine, améliore la vascularisation et raffermi les tissus. Résultat : une peau plus tonique, plus lisse, plus vivante — dès les premières séances.

Cryolipolyse CONTOUR

Développée par Contour Paris, la cryolipolyse cible les cellules graisseuses par le froid contrôlé. Les adipocytes, sensibles aux basses températures, sont naturellement éliminés par l'organisme dans les semaines suivant la séance. Avec des applicateurs S, M, L et Flat adaptés au ventre, ce protocole sculpte les zones résistantes sans douleur ni éviction sociale.

Drainage & Remodelage Manuel

Alliance du drainage lymphatique et des techniques de remodelage manuel (inspirées des méthodes Renata França et Manuela Shala), cette séance combine légèreté et sculpture. Elle ancre les résultats des soins précédents, élimine les résidus cellulaires post-cryolipolyse et redessine les contours du ventre avec précision et douceur.

Laser Diode Focalisé (LDF)

Le Laser Diode Focalisé de Contour Paris (Contour Hélios) combine un laser diode focalisé avec un palper-rouler mécanique pour traiter la cellulite et tonifier la peau en profondeur. Il agit sur les fibres de collagène, améliore la microcirculation et révèle une peau plus ferme et plus lumineuse. Un soin de finition idéal pour sublimer la transformation.

Chi Nei Tsang

Art ancestral taoïste du massage abdominal, le Chi Nei Tsang travaille sur les organes internes, les fascias et les émotions stockées dans le ventre — notre "deuxième cerveau". Par des pressions douces et profondes, il libère les tensions physiques et émotionnelles, régule le système digestif et apaise le système nerveux. Un soin de réconciliation profonde avec soi-même.

Tous nos soins sont réalisés par des praticiens formés et certifiés, dans le respect de votre confort et de votre physiologie.

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 "Mon Ventre Zen"

Format A5, Page d'accueil, mesures initiales, double-page par semaine, citations inspirantes et lettre finale à son ventre.

Fiche "Auto-Massage Drainage"

PDF . Geste du palper-rouler doux, mouvement circulaire horaire, routine soir de 3 minutes avant le coucher.

Fiche "Respiration Ventre Plat"

PDF 2 pages. Explication du lien cortisol-ballonnements, les 3 étapes de la respiration diaphragmatique et un rituel matin de 3 minutes.

Fiche "Les Aliments Amis du Ventre"

PDF . Liste des aliments qui gonflent, ceux qui apaisent, une journée type "Ventre Léger" et une recette de tisane maison.

Votre Investissement

Programme Ventre Plat Sérénité — 6 semaines

~~950 €~~

725 €

soit 225 € d'économie

✓ Séance 0 — Accueil Ventre Zen (offert)

✓ 6 soins en cabine : Drainage Manuel, Indiba Deep Beauty, Cryolipolyse CONTOUR, Drainage & Remodelage Manuel, Laser Diode Focalisé (LDF), Chi Nei Tsang

✓ Carnet de Bord "Mon Ventre Zen"

✓ Fiche "Respiration Ventre Plat"

✓ Fiche "Auto-Massage Drainage"

✓ Fiche "Les Aliments Amis du Ventre"

✓ Audio "Méditation du Ventre Apaisé"

✓ Suivi personnalisé à chaque étape

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