

Cabinet paramédical - Fitness - Massage - Salon de thé

AFYA

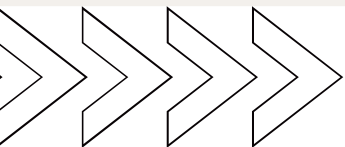
SANTÉ SPORT BIEN-ÊTRE



LA TÊTE & LE CORPS

COURS COLLECTIFS

- Yoga
- Pilates
- Musculation
- Cardio
- Boxe
- Stretching
- Sophrologie



FORMULE DÉCOUVERTE **25€** 3 COURS COLLECTIFS



SÉANCES PRIVÉES

- Psychologue
- Coach Sportif
- Sophrologue
- Ostéopathe
- Hypnothérapeute
- Kinésologue
- Masseur





ESPACE À TAILLE HUMAINE

ACCUEIL . CONSEIL . ACCOMPAGNEMENT . SUIVI INDIVIDUALISÉ

Crée par une psychologue et un coach sportif, **Afya** est un nouvel espace de santé, sport et bien-être qui a ouvert ses portes à Boulogne en 2023.

Afya se distingue par son approche holistique, qui associe le bien-être du corps et de l'esprit pour une meilleure santé globale.

Afya réunit une équipe de 15 professionnels pour associer les bienfaits des suivis thérapeutique et de l'activité physique.

AFYA LE CENTRE HOLISITIQUE

"holistique" qu'est ce que c'est?

Bienvenue dans notre Centre Holistique, un espace dédié à votre bien-être et à votre épanouissement personnel. Dans notre centre, nous adoptons une approche globale de la santé qui prend en compte tous les aspects de votre être : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Notre objectif est de vous offrir un lieu de refuge où vous pouvez vous ressourcer, vous revitaliser et retrouver l'harmonie intérieure. Nous croyons en l'interconnexion étroite entre le corps, l'esprit et l'âme, et nous mettons tout en œuvre pour vous aider à atteindre un équilibre optimal dans tous ces domaines. Notre équipe de praticiens qualifiés et passionnés propose une variété de services holistiques conçus pour répondre à vos besoins uniques. Que vous cherchiez à soulager le stress, à améliorer votre condition physique, à travailler sur vos émotions, à renforcer votre connexion spirituelle ou à développer une meilleure compréhension de vous-même, nous avons des solutions adaptées à vous.

Dans notre centre, vous trouverez un éventail de pratiques thérapeutiques telles que la méditation, le yoga, la kinésiologie, la thérapie par l'art, la psychothérapie holistique, les soins énergétiques, la nutrition et bien d'autres encore. Nous croyons en l'intégration de différentes approches complémentaires pour créer un plan de traitement personnalisé qui répond à vos besoins spécifiques. L'atmosphère de notre centre est conçue pour favoriser la détente, la tranquillité et la guérison. Des espaces harmonieux et apaisants ont été créés pour que vous puissiez vous sentir à l'aise et en confiance lors de vos séances. Nous mettons un point d'honneur à vous offrir une expérience client exceptionnelle, où chaque détail est pris en compte pour vous permettre de vous immerger pleinement dans votre parcours de bien-être.

Au-delà de nos services thérapeutiques, notre centre holistique propose également des ateliers, des conférences et des événements spéciaux axés sur le développement personnel, la croissance spirituelle et la découverte de soi. Nous souhaitons vous accompagner dans votre voyage de transformation et vous fournir les outils et les ressources nécessaires pour une vie plus équilibrée et épanouissante.



0634169884

www.afya.fr

[@afya_boulogne](https://www.instagram.com/afya_boulogne)

SOINS ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

KINESIOLOGIE

La kinésiologie est une approche holistique de la santé et du bien-être qui vise à harmoniser le corps, l'esprit et les émotions. Elle se fonde sur l'idée que le corps possède sa propre sagesse et est capable de s'auto-guérir. La kinésiologie utilise des techniques douces telles que le test musculaire pour identifier les déséquilibres énergétiques dans le corps, puis elle applique des méthodes de rééquilibrage, telles que des mouvements, des exercices, des pressions ou des techniques de libération émotionnelle, pour favoriser la santé et la vitalité.



SOPHROLOGIE

La sophrologie fonctionne en utilisant des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation guidée pour aider les personnes à se connecter avec leur corps et leur esprit. Les séances de sophrologie sont personnalisées en fonction de vos besoins et de vos objectifs, et sont généralement divisées en trois phases : la détente musculaire, la concentration mentale, et la visualisation positive.



HYPNOTHÉRAPIE

L'hypnothérapie fonctionne en utilisant l'état d'hypnose, un état de conscience modifié dans lequel vous êtes plus réceptif aux suggestions positives et à la visualisation créative. Pendant une séance d'hypnothérapie, l'hypnothérapeute vous guide dans cet état de conscience modifié, en utilisant des techniques douces telles que la relaxation, la respiration profonde et la visualisation guidée.



MAÏEUSTHESIE

La maïeusthésie est une méthode de thérapie brève qui permet d'accompagner la personne dans la guérison de ses blessures émotionnelles, en particulier celles liées à son enfant intérieur. La maïeusthésie fonctionne en aidant la personne à prendre conscience de ses ressentis, de ses émotions et de ses croyances. Le maïeusthésiste est à l'écoute de la personne, sans jugement, pour l'aider à identifier les blocages émotionnels qui l'empêchent d'avancer.



SOINS ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

PSYCHOGÉNÉALOGIE

La psychogénéalogie est une approche thérapeutique qui explore les liens entre notre histoire familiale, nos schémas de comportement et notre bien-être émotionnel. Cette méthode considère que les traumatismes, les secrets et les schémas répétitifs peuvent être transmis de génération en génération, influençant ainsi notre propre vie. En utilisant des outils tels que l'arbre généalogique, les constellations familiales et le travail de mémoire, la psychogénéalogie aide à identifier et à comprendre ces héritages familiaux, afin de libérer les blocages émotionnels et de favoriser la guérison.



CONSTELLATION FAMILIALE

Les constellations familiales sont une méthode thérapeutique qui vise à explorer les dynamiques familiales et les schémas inconscients qui influencent notre vie. Lors d'une séance de constellation familiale, le praticien facilite un processus où le client, ou des représentants choisis parmi le groupe, se positionnent dans l'espace en relation les uns avec les autres pour représenter les membres de la famille ou les éléments pertinents. Cela permet de visualiser les relations et les interactions familiales, mettant en lumière les dynamiques cachées, les conflits non résolus, les secrets ou les traumatismes transgénérationnels.



OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie est une approche thérapeutique qui vise à traiter les troubles et les déséquilibres du corps en utilisant des techniques manuelles douces. Les ostéopathes considèrent que le corps possède une capacité innée d'autoguérison et qu'une bonne santé dépend de l'équilibre et de la mobilité des différentes structures du corps, notamment les os, les muscles, les ligaments, les organes et les tissus. L'ostéopathie cherche à identifier et à traiter les restrictions de mouvement, les tensions musculaires et les dysfonctionnements dans ces structures afin de rétablir la circulation sanguine, le drainage lymphatique et le bon fonctionnement des systèmes du corps. Les ostéopathes utilisent des techniques de manipulation, de mobilisation, de massage et de relâchement des tissus pour restaurer l'équilibre et la fonctionnalité du corps.



MASSAGES SOINS

THAÏLANDAIS

Le massage thaïlandais est une pratique ancestrale qui combine acupression, étirements et travail musculaire pour stimuler la circulation sanguine, soulager les tensions et favoriser la détente physique et mentale. Chez Afya, nos masseurs thaïlandais certifiés utilisent leurs mains, leurs coudes et même leurs pieds pour prodiguer un massage complet et personnalisé en fonction des besoins de chaque client.



MASSAGE PROFOND

Le massage profond à l'huile est une technique de massage thérapeutique qui se concentre sur les tissus profonds du corps, tels que les muscles, les tendons et les fascias. Lors de ce massage, un praticien utilise des mouvements lents et appuyés, combinés à l'application d'huile sur la peau, pour exercer une pression plus intense et atteindre les couches musculaires profondes. Cela peut aider à relâcher les tensions musculaires, à réduire les douleurs chroniques et à améliorer la mobilité articulaire. Le massage profond à l'huile peut également favoriser la relaxation, la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que l'élimination des toxines du corps.



CHI NEI STANG

Le massage Chi Nei Tsang est une forme de massage thérapeutique qui se concentre sur le massage et la manipulation des organes internes de l'abdomen. Originaire de la médecine traditionnelle chinoise, cette technique vise à libérer les blocages énergétiques et à favoriser la circulation du chi, ou énergie vitale, dans le corps. Le praticien utilise des mouvements doux et précis pour masser, presser et étirer les organes abdominaux, ce qui peut aider à détendre les tensions, à stimuler la digestion, à améliorer la fonction organique et à favoriser l'élimination des toxines. Le Chi Nei Tsang peut également aider à libérer les émotions enfouies dans l'abdomen, favorisant ainsi un équilibre émotionnel et mental.



FOOT MASSAGE

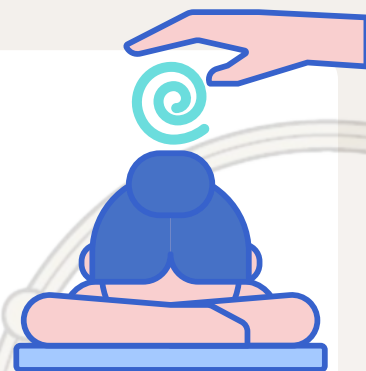
Le foot massage, ou massage des pieds, est une technique de massage qui se concentre spécifiquement sur les pieds. Les pieds contiennent de nombreux points réflexes liés à différentes parties du corps, et le massage des pieds vise à stimuler ces points pour favoriser la détente, la circulation sanguine et l'équilibre énergétique.



MASSAGES SOINS

REIKI

Le Reiki est une forme de thérapie énergétique basée sur le concept que l'énergie vitale universelle peut être canalisée pour favoriser la guérison et l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'esprit. Pendant une séance de Reiki, le praticien place ses mains légèrement au-dessus ou effleure sur différentes parties du corps du receveur, en se concentrant sur les zones spécifiques qui nécessitent un rééquilibrage énergétique. L'énergie Reiki est transmise du praticien au receveur, stimulant ainsi le processus naturel d'auto-guérison du corps. Le Reiki est souvent utilisé pour soulager le stress, réduire l'anxiété, favoriser la détente profonde et restaurer l'harmonie énergétique.



MASSAGE PRENATAL

Le massage prénatal est une forme de massage spécialement conçue pour les femmes enceintes. Il vise à soulager les inconforts physiques et émotionnels associés à la grossesse, ainsi qu'à favoriser une expérience relaxante et confortable pour la future maman. Pendant le massage prénatal, le praticien utilise des techniques douces et adaptées, en prenant en compte les besoins spécifiques de la femme enceinte.



MASSAGE POSTNATAL

Le massage postnatal est une forme de massage spécialement conçue pour les femmes après l'accouchement. Il vise à aider la mère à se remettre physiquement et émotionnellement de la grossesse et de l'accouchement. Pendant le massage postnatal, le praticien utilise des techniques douces pour soulager les tensions musculaires, favoriser la détente et stimuler la circulation sanguine. Les zones souvent ciblées comprennent le dos, les épaules, les jambes et les pieds, qui peuvent être particulièrement sollicités pendant la grossesse et l'accouchement. Le massage postnatal peut également aider à réduire l'inconfort et la douleur associés à l'allaitement, à favoriser la récupération de la musculature abdominale et à soulager les symptômes du baby-blues ou de la dépression postnatale.



SOIN ENERGETIQUE/MAGNETISME

Un soin énergétique est une méthode de guérison holistique qui vise à rétablir l'équilibre et l'harmonie dans le corps, l'esprit et l'esprit en travaillant avec les énergies subtiles. Lors d'un soin énergétique, le praticien utilise différentes techniques pour détecter et rééquilibrer les déséquilibres énergétiques, tels que l'imposition des mains, la visualisation, l'utilisation de cristaux ou d'autres outils énergétiques. L'objectif est de dissiper les blocages énergétiques, d'activer le processus d'auto-guérison du corps, de stimuler la circulation de l'énergie vitale et de favoriser le bien-être global.



TARIFS PACKS

SÉANCES À LA CARTE SANS ABONNEMENTS

PACK COURS CO

COURS COLLECTIFS

(convertissables en soins
thérapeutiques)

	TARIFS
PACK 10 COURS CO + 1 OFFERT	250€
PACK 15 COURS CO + 1 OFFERT	300€
PACK 20 COURS CO + 2 OFFERTS	350€

PACK PRIVÉES

SÉANCES PRIVÉES

(soins thérapeutiques,
massages, coachings)

	TARIFS	TARIFS ABONNÉS
PACK 3 SÉANCES	210€	195€
PACK 5 SÉANCES	350€	325€
PACK 10 SÉANCES + 1 OFFERTE	700€	650€
PACK 15 SÉANCES + 1 OFFERTE	1000€	930€



TARIFS

COURS COLLECTIFS

ABONNEMENTS 12 mois

	TARIFS
1 SÉANCE PAR SEMAINE	69€/mois
2 SÉANCES PAR SEMAINE	79€/mois
3 SÉANCES PAR SEMAINE	89€/mois
SEANCES ILLIMITEES	99€/mois

+ AVANTAGES +

SÉANCES PRIVÉES

-5%
sur les
séances à la
carte

-7%
sur les packs

soins thérapeutiques, massages, coachings

	TARIFS	TARIFS ABONNÉS
PACK 3 SÉANCES	210€	195€
PACK 5 SÉANCES	350€	325€
PACK 10 SÉANCES + 1 OFFERTE	700€	650€
PACK 15 SÉANCES + 1 OFFERTE	1000€	930€



TARIFS

SÉANCES PRIVÉES

BIEN-ÊTRE ET THÉRAPEUTIQUE

	TARIFS	TARIFS ABONNÉS
PSYCHOLOGIE	75€	70€
SOPHROLOGIE	60€	55€
KINÉSIOLOGIE	75€	70€
HYPNOTHERAPIE	80€	75€
OSTÉOPATHIE	75€	70€
NATUROPATHIE	70€	65€
CONSTELLATION FAM	110€	90€

MASSAGES

	TARIFS	TARIFS ABONNÉS
MASSAGE TRADITIONNEL THAI	80€	70€
CHI NEI STANG	80€	70€
REIKI	65€	55€
SOIN ENERGETIQUE	70€	60€
PROFOND À L'HUILE	80€	75€
FOOT MASSAGE	70€	60€



mise à jour le 19/06

PLANNING COURS COLLECTIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H-12H	9H15 CAF - 45MIN		9H CAF- 1H	9H ABDOS 6PACKS - 45MIN	9H YOGA - 1H	10H15 CAF - 45MIN	10H15 CIRCUIT TRAINING
	11H PILATES - 60MIN	11H00 CIRCUIT TRAINING - 45MIN	11H ESPM - 1H	11H ESPM - 1H	11H PILATES - 1H	11H PILATES - 1H	11H PILATES
12H -14H	12H15 CAF - 45MIN 13H AFYA - 45MIN	12H15 PILATES - 45MIN 13H YOGA HAHTA	12H15 ABDOS 6PACKS - 45MIN	12H15 YOGA VINYASA - 45MIN 13H PILATES - 45MIN	12H15 BOXE - 45MIN 13H ESPM		12H CARDIO BOXING - 60MIN
		16H ESPM 18H PILATES 60MIN		13H00 PILATES - 45MIN	17H PILATES - 1H	15H PILATES	
14H - 17H			18H30 PILATES	19H AFYA - 45MIN	18H CIRCUIT TRAINING 45MIN		
	19H CARDIO BOXING 60MIN	19H15 CAF - 45MIN					
17H-21H	20H CIRCUIT TRAINING - 45MIN	19H30 CARDIO STREET JAZZ - 60MIN	19H30 BOXE - 1H	20H CIRCUIT TRAINING - 45MIN	19H AFYA - 1H	<i>Réservez vos cours sur Afya.fr</i> <i>*Planning à titre indicatif,</i> <i>susceptible d'évoluer en temps réel</i>	

CARDIO

- Cardio fit
- Cardio boost 🔥
- Circuit training (renfo+cardio)
- Cardio boxing
- Danse: Cardio Street Jazz

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- CAF (cuisses-abdos-fessiers)
- Circuit training (renfo+cardio)
- Circuit Renfo
- Bootcamp 🔥
- Abdos 6packs

MÉTHODES DOUCES

- Yoga
- Pilates (muscles profonds, dos, périnée)
- AFYA (yoga, pilates avec un touche de cardio)
- ESPM (équilibre, stretching, posture et mobilité)
- Sophrologie (relaxation, visualisation, respiration)