



SANTEO

**Centre santé
sport
bien-être**

**Consultez notre
catalogue**



 www.santeo.nc

 86 av. du Général de Gaulle
98 800 Nouméa

 25.80.80  secretariat@santeo.nc



SANTEO

SOMMAIRE

Nos bons cadeaux.....	page 2
Nos massages.....	pages 4-8
Nos consultations.....	pages 10-11
Nos bilans.....	pages 13-15
Nos coffrets.....	pages 17-20
Nos coachings.....	pages 21-23
Nos séances petit groupe.....	pages 24-27
Informations pratiques.....	page 28
Nos actions entreprises.....	page 31



Offrez du bien-être à ceux que vous aimez !

Pour toute occasion, pensez aux **bons cadeaux Santeo** !

Massage

Coaching

Coffret

Bilan santé

Soin kiné ...

30 min: **7000F** - 45 min: **9000F**
60 min: **11 000F** - 90 min: **16 000F**

Nos bons cadeaux sont disponibles **en ligne** et peuvent être offerts en **format dématérialisé** !



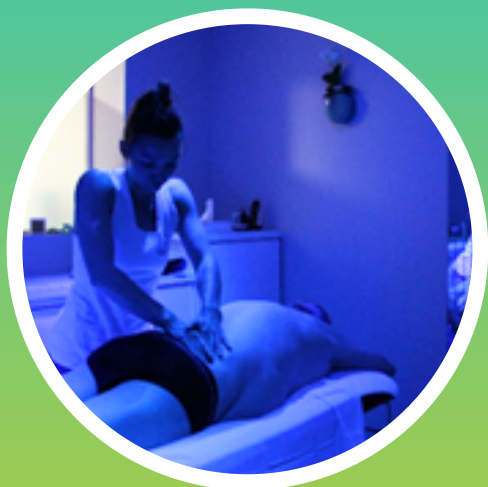
*S'offrir un massage
ou bien l'offrir à
quelqu'un. Profitez
de cet instant de
pause.*

*Découvrez les
vertus des
massages réalisés
par nos
professionnels de
santé, pour allier
bien-être du corps
et sérénité de
l'esprit.*



Nos massages

- Thérapeutique p. 4
- Bien-être relaxant p. 4
- Sportif p. 5
- Drainant Minceur p. 5
- Lymphatique p. 6
- Femme enceinte p. 7
- Enfant, bébé p. 8





Thérapeutique

Ce massage est une compétence à part entière dans le métier de masseur-kinésithérapeute. Grâce à ce savoir-faire, en lien avec nos connaissances anatomiques, nous travaillons sur les structures tendineuses, musculaires, articulaires, les fascias et les aponévroses. Le relâchement des tensions et la production d'endorphines abaissent votre seuil de douleur.

30 min: **7000F** - 45 min: **9000F**
60 min: **11 000F** - 90 min: **16 000F**



Bien-être Relaxant

Offrez à votre corps un moment de détente et de bien-être grâce à notre massage Bien-être relaxant.

Ce massage est une vraie parenthèse dans votre journée, pour lâcher prise sur vos obligations et pour vous détendre dans les mains expertes de nos thérapeutes.

30 min: **7000F** - 45 min: **9000F**
60 min: **11 000F** - 90min: **16 000F**



Sportif

Quel que soit votre niveau d'entraînement, nous vous proposons des massages afin d'éviter les blessures et de relâcher les tensions musculaires. Vous pouvez choisir entre des massages de préparation, des massages de récupération après des entraînements, ou bien encore des massages d'optimisation, destinés à réguler vos tensions et à améliorer votre capacité d'entraînement.

*30 min: **7000F** - 45 min: **9000F**
60 min: **11 000F** - 90 min: **16 000F***

Drainant-minceur

Lors du massage drainant, nos professionnels de santé utilisent des techniques de palper-rouler et de ventouses pour drainer les toxines du corps en stimulant le retour veineux et la circulation sanguine. Ces massages, couplés à une alimentation saine et des activités physiques, raffermissent les tissus et gommement la cellulite.

*45 min: **9000F** - 60 min: **11 000F***



Drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel est une spécialité à part entière qui consiste à stimuler la lymphe et le système dans lequel elle circule. La lymphe draine les liquides excédentaires, les toxines et les débris cellulaires. Lorsqu'elle s'écoule difficilement, elle est responsable de symptômes comme des jambes lourdes et gonflées.

Le drainage lymphatique va notamment permettre de :

- Drainer et éliminer les toxines présentes dans le corps,
- Réduire le ventre gonflé, les ballonnements et agir sur la constipation,
- Soulager les jambes lourdes,
- Affiner la silhouette,
- Améliorer l'aspect de la peau,
- Agir sur le cortisol.



Il s'agit d'un massage doux à ne pas confondre avec des massages de palper-rouler anti-cellulite ou des techniques de massages des tissus profonds.

Il existe différentes méthodes de drainage lymphatique: Le Duc, Vodder, Schiltz, Tomson... Nos thérapeutes y sont formés et s'adaptent en fonction de votre sensibilité et de vos besoins.

45 min: 9000F - 60 min: 11 000F - 90min: 16 000F



Chez Santeo, nous sommes spécialisés dans la santé de la femme enceinte.

Femmes enceintes

Lors de votre grossesse, le corps rencontre de grands bouleversements. Les massages réguliers vont permettre d'améliorer la souplesse, de relâcher les pressions, de diminuer les douleurs et d'apporter un bien-être commun pour la maman et son bébé. Sereine, vous êtes en mesure de mieux gérer vos émotions et vos interrogations.

45 min: 9000F - 60 min: 11 000F



Après la naissance

Inspiré du rituel rebozo, le but de ce soin est de reprendre confiance en soi, en son corps et en ses capacités, tout en prenant du temps pour se retrouver avec soi-même.

Après 9 mois de grossesse et un accouchement, vous avez puisé dans vos ressources. Ce soin enveloppant, détoxifiant et apaisant vous permet de vous régénérer.

Merveilleuse idée cadeau pour les mamans !

90 min: 16 000F





Enfant

Il n'y a pas de limite d'âge pour profiter d'un massage bien-être ! Adapté aussi aux enfants, il permet le début d'un apprentissage essentiel pour prendre soin de son corps et de son bien-être.

Grâce au massage, l'enfant dispose d'un moyen de soulager son anxiété et de se libérer des tensions en lien avec la croissance.

30 min: 5 000F.



Atelier bébé

Vivez une expérience en famille, apprenez à masser votre bébé.

Le massage permet :

- d'apaiser votre enfant,
- de développer sa perception corporelle,
- de favoriser sa motricité,
- de soulager certains de ses maux,
- de créer un tendre moment de complicité.

Le thérapeute vous guide et vous conseille pour créer votre routine massage bébé.

Super idée de cadeau de naissance !

45 min: 9 000F





SANTEO

OBJECTIF BIEN-ÊTRE

*Privilégiez la
qualité à la
quantité.*

*Nous donnons
notre maximum
pour garantir une
amélioration
rapide de votre
santé.*

*Nous souhaitons
vous rendre acteur
de votre santé.
Comprenez vos
douleurs afin de les
atténuer.*



Nos consultations

- Kinésithérapie p.10
- Ostéopathie p. 11
- Diététique p. 11





Kinésithérapie

Nos masseurs-kinésithérapeutes vous proposent des soins de 30, 45 ou 60 min, avec des techniques spécifiques (strapping, taping, onde de choc).

Ils réalisent des soins de masso-kinésithérapie pour soigner vos lombalgies, entorses, lésions musculaires ou cicatrices et créent un programme de renforcement adapté à votre objectif.

Nos thérapeutes s'engagent auprès de vous pour :

- des rendez-vous individuels et un accompagnement personnalisé avec des séances où ils sont à 100% à votre service
- des techniques à la pointe du métier (nos kinés se forment régulièrement)
- une liaison avec votre professionnel de santé référent et la rédaction d'un compte rendu et de supports si besoin.



30 min: **7 000F**

45 min: **9 000F**

60 min: **11 000F**



Ostéopathie

Nos ostéopathes proposent des soins et des suivis ostéopathiques. Cette évaluation complète permet de restaurer la mobilité de vos articulations, de diminuer vos douleurs et d'améliorer votre état de santé.

Leurs manipulations sont douces et effectuées dans le respect anatomique et physiologique du corps.

Régulièrement formés, nos ostéopathes accompagnent tous les publics, sédentaires ou très actifs, seniors ou sportifs, femmes enceinte ou nourrissons.



45 min: 9 000F

Diététique

Notre diététicienne-nutritionniste agréée et passionnée propose une prise en charge qui allie plaisir gustatif, gourmandise et santé. Aux oubliettes les régimes restrictifs et la frustration !

Elle vous apporte les clés d'une alimentation saine en examinant votre état de santé, votre historique familial, votre poids, votre ressenti vis-à-vis de la nourriture, mais aussi la place de l'émotion et de la relation à votre corps et votre façon de le nourrir ! Découvrez cette nouvelle prise en charge à 360° et cette happy diet'éthique !



45 min: 7 200F

Bilans

- Forme Santé p. 13
- Postural p. 13
- Pelvi-abdomino-périnéal p. 14
- Diététique p. 14
- Sportif p. 15



La santé est précieuse et vous méritez une prise en soin de qualité.

Nous donnons donc une importance toute particulière à la formation professionnelle.

Les thérapeutes de Santéo continuent de se former, d'élargir leur champ de compétences et se tiennent informés des dernières évolutions de la science.



L'ensemble de nos bilans durent 45 min. **9000F**

Bilan forme santé



Effectué par un kinésithérapeute, il comprend un check-up complet de votre forme physique.

Bilan morphologique, évaluation musculaire, attitude posturale et récupération cardiaque sont au programme. En parallèle nous nous intéressons à vos antécédents médicaux et à vos habitudes de vie. Ensemble nous discutons de vos objectifs santé. Vous repartez avec un plan d'action simple, clair et efficace dont vous serez l'acteur principal !

C'est le bilan qu'il vous faut pour une remise en forme réussie.



Bilan Postural



Ce bilan observe la manière dont vous vous tenez au quotidien et lors de votre activité physique. Pendant cet état des lieux, nous étudions les corrélations entre votre ressenti, vos douleurs et votre posture.

Grâce aux conclusions tirées, vous repartirez avec nos meilleurs conseils et des propositions d'accompagnement pour lutter contre vos douleurs et/ou améliorer votre posture.

Ce bilan est indiqué pour les douleurs de dos régulières.





L'ensemble de nos bilans durent 45 min. **9000F**

Bilan pelvi-abdomino-périnéal (PAP)



Ce bilan analyse le fonctionnement de la région du petit bassin au niveau articulaire/osseux et musculaire (sangle abdominale, périnée, muscles du dos et respiration). Grâce à lui, les liens entre votre musculature profonde, votre posture et vos douleurs/gênes/pathologies s'établissent. Plus précise sur les structures à travailler, votre rééducation en est améliorée.



Ce bilan est idéal après l'accouchement (avant la reprise du sport), ou lors de fuites, urgences urinaires ou douleurs du périnée.

Bilan diététique



Grâce à ce bilan, nous évaluerons l'impact de votre alimentation sur le fonctionnement de votre organisme.



L'alimentation ne se résume pas à la prise ou à la perte de poids. Elle a un rôle sur votre santé, sur les pathologies inflammatoires, la récupération sportive, la concentration, la fatigue et la gestion du stress.

Pour une alimentation réussie, optez pour un suivi régulier.



Bilan sportif (tapis de course ou vélo)



Afin d'éviter la frustration qui existe lorsque nos résultats ne sont pas à la hauteur de notre investissement, nous vous conseillons le bilan sportif.

Grâce à un test réalisé sur tapis de course ou vélo, vous obtenez votre seuil de transition métabolique et votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie).

La connaissance de ces seuils permet la création d'un programme adapté à votre potentiel et à vos objectifs.

Grand sportif ou débutant, ce bilan est l'une des clés de VOTRE réussite.



L'ensemble de nos bilans durent 45 min. **9000F**





Nos coffrets

- Privilège p. 17
- 6 séances p. 18
- Détox p. 19
- Sénior p. 20

*Les soins Santéo sont assurés par des professionnels de la santé :
Kinésithérapeutes
Ostéopathes
Diététiciennes.*

Découvrez une équipe pluridisciplinaire chaleureuse et bienveillante.

Nous vous accueillons dans un espace entretenu et dédié à votre bien-être.





Chacun de ces coffrets peut être offert sous forme de bons cadeaux.

Coffret Privilège

Ce coffret représente **5h de soin au choix** valable pendant 1 an. Vous avez accès à toutes nos prestations : bilan, massages, coaching. C'est vous qui choisissez !

Vous décidez également de la durée du rendez-vous 30 min, 45 min, 60 min ou plus ! Nous nous rendons disponibles et sommes à votre écoute pour vous proposer la prestation qui vous convient.

En plus de sa **flexibilité**, ce coffret vous permet de profiter d'un **tarif horaire avantageux**. Le seul point négatif c'est lorsque le coffret se termine !

5h au choix sous forme 5x1h ou 10x30 min : **49 000F**





Chacun de ces coffrets peut être offert sous forme de bons cadeaux.

Coffret 6 séances pour 1 objectif

6 séances c'est le temps idéal pour **atteindre votre objectif**.

Envie de vous muscler avant vos prochaines vacances, que ce soit la pratique de la randonnée ou du ski ?
Besoin de vous occuper de cette douleur que vous avez laissée traîner un peu trop longtemps ?

Vous souhaitez remettre le pied à l'étrier question sport ou alimentation ?

Votre stress est à son paroxysme et vous rêvez de détente et de relaxation ?

Avec ce coffret, profitez de **6 séances de 45min** avec l'un de nos thérapeutes. Bénéficiez de son expertise et de ses conseils personnalisés pour devenir acteur de votre bien-être. Comprendre votre corps, c'est la clé pour aller mieux !



6 x 45 min : **45 000F**



Chacun de ces coffrets peut être offert sous forme de bons cadeaux.

Coffret Détox

Le coffret détox est idéal pour **faire reset** de cette superbe machine qu'est votre corps !

C'est parti pour **15 jours** où vous **prenez soin de vous** grâce à une alimentation adaptée et à une activité physique régulière.

Cette cure comprend:

- 1 **bilan d'entrée**, lors duquel une **prise de mesure** est réalisée.
- 1 **programme alimentaire complet** sur 15 jours et une liste des courses déjà prête !
- l'accès au ebook "Bien être du ventre".
- **3 massages du ventre ou des jambes de 45min**, pour favoriser le drainage des toxines.
- **3 massages du ventre ou des jambes de 45min**, conçus pour favoriser le drainage des toxines.
- 1 **boîte d'extrait phyto-standard artichaut-radis noir** est offerte pour aider le foie à se nettoyer.
- 1 **séance découverte** en petit groupe de Sport Santé est également incluse.
- 1 **bilan de sortie** permet d'objectiver votre réussite, avec des conseils pour vous aider à maintenir ce nouveau cap !



Coffret 6 séances : **45 000 F**



Chacun de ces coffrets peut être offert sous forme de bons cadeaux.

Coffret Séniors

Vieillir avec élégance est l'un des défis Santéo. Nous vous aidons à rester en forme en dépit du temps qui s'écoule.

Se mouvoir régulièrement permet de :

- Limiter les **douleurs**, les **pertes d'équilibre** et les **chutes**.
- Gagner en **confiance soi**, en **force**, en **souplesse** et **mobilité**.
- Doper votre **bien-être** et votre **qualité de vie**.
- Opter pour une **alimentation** qui vous convient.



Grâce à ce coffret, réalisez un **bilan personnalisé** et **5 séances de coaching/soin adaptées**.

Observez vos **progrès**, appréciez l'**amélioration** de votre état de forme et conservez ces **nouvelles habitudes** dans le temps.

1 bilan et 5 séances soin/coaching 45 min : **45 000F**

À Santéo nous avons à cœur de rendre l'activité physique accessible à tous. Vous voir réussir ce qui vous semblait impossible est un véritable bonheur.

La pratique d'une activité physique régulière est un pilier fondamental de la bonne santé et de sa préservation.

C'est pourquoi nous redoublons d'ingéniosité et de propositions pour vous embarquer avec nous dans notre passion pour le sport.



Coachings

- Individuel p. 21
- Avec un ou plusieurs partenaires p. 22
- En petit groupe p. 23
- Descriptif p. 23/27
- Planning p. 28





Nos coachings

Tous les coachings de Santéo sont guidés par un professionnel de la santé, kinésithérapeute ou ostéopathe.

La séance dure en moyenne 45 min avec la possibilité d'arriver en avance pour s'échauffer de manière autonome et de rester après la séance pour réaliser une récupération active ou des étirements sur conseils de votre thérapeute.

Coaching individuel

Les coffrets coaching.

Dans le cadre de votre coffret, (présenté de la page 2 à 8) vous disposez de séances de coaching. Dans ce cas, ils sont "décomptés" de votre coffret.



Les coachings ponctuels.

Pour découvrir ou réaliser une séance de suivi.

30 min : **7 000F**

45 min : **9 000F**

Abonnement individuel:

1 séance 45min/semaine : **29 900F/mois**

2 séances 45min/semaine : **58 000F/mois**

Un rendez-vous régulier devient une habitude. Cette constance est l'une des clés du succès ! L'abonnement, d'une durée d'engagement de 6 mois, vous permet également de profiter de tarif préférentiel.



Plus on est de fous, plus on rit !

Coaching partagé

Parce que rien ne vaut la motivation d'un groupe, nous proposons également des abonnements partagés (durée d'engagement 6 mois). Entre ami(e)s ou collègues, resserrez vos liens en partageant ensemble une activité conviviale... bonne ambiance et dépassement de soi garanti !

Abonnement DUO :

1 séance 45min/semaine : **17 000F/mois/pers.**

2 séances 45min/semaine : **32 000F/mois/pers.**

Abonnement TRIO :

1 séance 45min/semaine : **13 000F/mois/pers.**

2 séances 45min/semaine : **24 000F/mois/pers.**

Abonnement QUATUOR :

1 séance 45min/semaine : **9 900F/mois/pers.**

2 séances 45min/semaine : **18 000F/mois/pers.**





Séances en petit groupe

Nous proposons différents types de séances de sport en petit groupe. Les groupes se composent de 10 personnes maximum par séance et les séances durent entre 45 et 60 min. Elles sont encadrées par un professionnel de santé spécialisé et formé.

Nos tarifs

La séance à l'unité.

3 000F

Le coffret 10 séances.

20 000F

Vous pouvez utiliser ce carnet pour toutes les séances du planning. Il est nominatif et valable 6 mois.

Les abonnements.

Avec votre abonnement vous pouvez vous inscrire pour tous les types de séance du planning petit groupe. Il vous fait profiter de tarifs dégressifs et un engagement de **6 mois** minimum est demandé.

1 séance/semaine : **8 000F/mois**

2 séances/semaine : **15 000F/mois**

3 séances/semaine : **20 000F/mois**





Gym abdominale

La gym abdominale consiste à développer votre sangle abdominale en profondeur. Grâce à cette prise de conscience, vous améliorez votre tonus de base et vous renforcez l'activité automatique qui existe entre vos abdominaux, votre périnée et votre dos.

Cette méthode demande un temps d'apprentissage. Vous débuterez par une séance individuelle avec nos thérapeutes qualifiés. Vous profiterez davantage des séances en petit groupe par la suite.

Gym du dos

La gym du dos permet de renforcer ses muscles, se tonifier et mouvoir son dos tout en protégeant son corps grâce à une pratique sans saut, ni choc.

Nos kinésithérapeutes spécialisés dans les problèmes de dos vous accueillent avec sourire et professionnalisme.

Cette pratique convient pour la reprise d'une activité sportive en douceur et en toute sécurité, après des épisodes de lombalgie ou de cervicalgie, et aux femmes enceintes (merci de nous le préciser si c'est le cas).





Nos séances en petit groupe

Cardio-Renfo

Une séance dynamique, idéale pour booster sa santé, renforcer son cœur mais aussi se muscler et s'affiner en brûlant des calories !

En musique, les exercices sont variés et alternent des temps de travail et de repos adaptés, afin de libérer vos endorphines, de favoriser la dépense énergétique et le renforcement musculaire.

Nos kinésithérapeutes vous accompagnent, vous corrigent, et vous motivent pour que vous repoussiez vos limites !



Pilates

La gym pilates associe la douceur de la gym abdominale et la puissance d'une séance de renforcement musculaire.

Cette séance est conseillée lorsque vous avez déjà une bonne maîtrise de votre musculature profonde, une conscience de votre corps et un gainage dans le bon alignement. Vous pourrez alors déployer vos capacités physiques lors de ces séances qui sollicitent l'ensemble du corps.

Challengez votre coordination en exécutant des enchainements et combinaisons d'exercices rythmés par la respiration !





Natation Santé

Dans ce cours 2 options s'offrent à vous : l'aquarunning ou la natation santé.

L'aquarunning est une activité qui reproduit dans l'eau les mouvements de la course à pied et qui permet de tonifier la silhouette, de gagner en profondeur, d'améliorer le cardio, de drainer les cuisses et les jambes, et tout cela en profitant de la fraîcheur de l'eau !

La natation Santé permet d'améliorer votre technique, de renforcer vos muscles, diminuer vos douleurs et drainer vos jambes. Peu importe votre niveau, vous bénéficierez des conseils personnalisés de nos championnes de natation et professionnelles de santé.

Que vous soyez sédentaire, sportif, jeune ou sénior, ce cours est fait pour vous !



Stretching/Étirement

Le stretching est une discipline de relaxation et de conscience du corps, à la fois douce et revitalisante.

L'étirement des muscles permet d'améliorer leur élasticité, flexibilité et oxygénation. Vos articulations en deviennent plus mobiles. Le thérapeute vous accompagne et vous corrige dans les différentes postures.



Remise en forme

La séance de remise en forme est pensée pour reprendre une activité physique en douceur.

Elle combine des exercices simples et efficaces pour renforcer l'ensemble du corps et améliorer votre endurance. Chacun évolue à son rythme, avec des options adaptées à tous les niveaux. Vous retrouvez du plaisir dans le mouvement, vous êtes plus fort(e) et plus en forme, sans jamais vous sentir dépassé(e). Repartez avec la satisfaction d'avoir fait du bien à votre corps et un boost d'énergie pour la journée et la semaine à venir !



Yoga pré-natal

Le yoga prénatal est une pratique conçue pour répondre aux besoins des femmes enceintes au cours de cette grande étape de la vie.

Il favorise la connexion au corps et la prise de conscience des changements qui s'y réalisent.


Les séances de yoga prénatal harmonisent la posture, diminuent les douleurs, améliorent la mobilité, la souplesse et la respiration qui sont essentielles pour l'accouchement.

Nos thérapeutes transmettent d'excellents conseils pour adapter et optimiser le quotidien des futures mamans.





Planning de nos séances en petit groupe

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Natation Santé 07h00-07h45	Pilates 7h00-8h00	Natation Santé 07h00-07h45	Renfo/Cardio Intense 08h00-9h00
	Gym du dos 9h00-10h00		Stretching 09h00-10h00		
Remise en forme 12h00-13h00			Gym abdominale 12h00-13h00	Pilates 12h00-13h00	
Stretching 16h30-17h30	Gym abdominale 16h30-17h30	Yoga Prénatal 16h30-17h30 			
Stretching 17h30-18h30	Gym abdominale 17h30-18h30		Gym du dos 17h30-18h30	Gym abdominale 17h30-18h30	
	Pilates 18h30-19h30				

Réservez sur  santeo.nc
votre **séance d'essai OFFERTE**

- ! Tout cours annulé - de 24 H à l'avance sera décompté
- Carnet de 10 séances valable 6 mois
- Abonnement : engagement de 6 mois minimum

Informations pratiques

Abonnements et Validité

Durée d'engagement minimum de 6 mois.

Paiement mensuel à la date anniversaire en prélèvement automatique sur votre CB ou sur votre compte bancaire.

Paiement en ligne sécurisé.

Réservation et annulation des séances

Réservation obligatoire.

Annulation : moins de 24h avant la séance sinon la séance sera décomptée

Remboursements et prise en charge

Certains soins peuvent être remboursés par la CAFAT et la mutuelle sur présentation d'une ordonnance.

Ces informations sont disponibles à l'accueil et sur notre site internet.





Entreprise

**Bien-Être et santé au travail
avec Santeo**



Vous souhaitez mettre en place des actions qui **protègent la santé de vos salariés** et qui soutiennent leur bien-être ? Santeo et son équipe de professionnels de santé proposent une offre complète de formations et de prestations adaptées aux besoins des entreprises.

- Ateliers Bien-Être et Santé au travail (BEST)
- Ateliers et conférences bien-être, santé et nutrition
- Massages au travail
- Formations Journées spécifiques à thème bien-être, santé
- Journées cohésion d'équipe
- Bons cadeaux pour vos salariés



SANTEO

**Votre
partenaire
Santé**



 www.santeo.nc

 86 av. du Général de Gaulle
98 800 Nouméa

 25.80.80  secretariat@santeo.nc