Un Moment pour Moi

SOINS • BEAUTÉ • BIEN-ÊTRE

Livret des prestations & tarifs

**Près de chez vous,
et chez vous si besoin.**



Alyssia Greffier

Esthéticienne diplômée

Permanences locales
Soins à domicile sur demande
Sud Mayenne · autour de Houssay

BIENVENUE, JE SUIS ALYSSIA

Un soin proche de vous

Après avoir quitté Château-Gontier, je me suis installée à Houssay. J'ai découvert combien un rendez-vous peut devenir compliqué loin des services.

Mon baccalauréat Esthétique Cosmétique Parfumerie m'a formée aux soins du visage, du corps et aux épilations. Mon travail en institut a complété cette formation. Je me suis aussi formée aux papouilles sensorielles.

Pourquoi Un Moment pour Moi ?

Un trajet, l'organisation familiale ou la fatigue compliquent parfois un rendez-vous. En ruralité, les services peuvent aussi s'éloigner. J'ai choisi de me rapprocher de vous.

Mon souhait : que vous repartiez en pensant « J'ai eu un véritable moment pour moi. »



DES PERMANENCES PRÈS DE CHEZ VOUS

Les permanences

Des permanences préparées avec les communes offrent un espace de soin proche de chez vous. Elles limitent les trajets et facilitent les rendez-vous.

Le linge, le matériel et l'installation sont préparés avec les mêmes exigences d'hygiène qu'en institut. Vous venez sans aménager votre logement.

Le domicile reste possible sur demande.

LUNDI - ASTILLÉ · DÈS LE 7 DÉCEMBRE 2026

Entrée de la salle des fêtes, côté mairie - 18 rue de la Mairie, 53230 Astillé
9 h à 12 h et 13 h à 18 h - Sur rendez-vous, sans frais de déplacement.

VENDREDI - VILLIERS-CHARLEMAGNE

1er étage de la Mairie - 8 h 30 à 12 h et 13 h à 18 h.

Votre livret, en un regard

Express & soins du visage 04-05
Éclat Ciblé - quatre soins 06
La Pause mayennaise & les modelages 07-09
Gommages & détentes 10
Papouilles & compléments visage 11-12
Épilations & forfaits 13-15
Des mains aux pieds & bons cadeaux 16-17
Informations & rendez-vous 18-19

PRENDRE SOIN DE SOI N'EST PAS UN LUXE

Les soins du visage

Un teint fatigué, une peau qui brille ou qui tiraille : chaque besoin appelle des gestes différents. Les soins complets associent un **nettoyage de peau en profondeur, adapté à votre peau**, à un masque et une finition. L'Express privilégie un nettoyage plus léger pour un coup d'éclat.

Express sur mesure — 35 €

35 min à 40 min

L'offre accessible : soin Express + une zone offerte

Votre visage manque de fraîcheur avant une sortie ou vous avez peu de temps ? Le soin commence par un démaquillage si nécessaire, puis un **nettoyage léger** et des gestes de soin adaptés pour un coup d'éclat. Une finition hydratante apporte du confort.
Choisissez votre petite zone d'épilation du visage offerte : **sourcils, lèvres ou menton**. Une seule zone, **sans supplément**, selon vos envies.

Pause Éclat — 35 €

30 min

Un coup d'éclat en trente minutes

Pour rafraîchir le teint et découvrir un soin du visage sans réserver une heure. Démaquillage si nécessaire, **nettoyage léger de la peau**, gestes essentiels et finition hydratante : l'essentiel est concentré dans cette courte pause. L'Express ne comprend pas le nettoyage approfondi d'un soin complet ni la zone d'épilation offerte d'Express sur mesure.

SOINS DU VISAGE COMPLETS

Nettoyer et prendre le temps du soin

Belle Lumière — 60 €

1 h

Nettoyage complet & détente

Pour retrouver une peau nette et profiter d'une heure de détente. Après un échange sur vos habitudes, je réalise le démaquillage. Je poursuis par un nettoyage complet et adapté à votre peau.

L'exfoliation retire les impuretés et les cellules mortes en surface. Un masque adapté poursuit le soin. Pendant sa pose, un modelage du visage est inclus. Une finition hydratante termine le rendez-vous.

Premiers Éclats — 45 €

45 min

Soin spécifique adolescents

Premiers boutons, zone T brillante, peau qui change ? Ce soin accompagne les besoins de la peau adolescente. Il convient aux pores encombrés, aux imperfections et aux sensibilités.

Un échange sans jugement précède un nettoyage adapté. Les gestes restent doux. Un masque et une hydratation légère complètent le soin. Je vous explique une routine simple. Ce soin esthétique ne traite pas l'acné. Pour les mineurs, la demande vient du représentant légal.

SOINS DU VISAGE CIBLÉS

Éclat Ciblé

Quatre soins ciblés, à choisir selon les besoins de votre peau.

Rosée Mayennaise — 65 €

1 h

Pour les peaux sèches ou inconfortables. Nettoyage doux, masque de confort et finition hydratante. Les gestes restent adaptés à votre sensibilité.

Équilibre Velours — 65 €

1 h

Pour les peaux mixtes à grasses. Nettoyage adapté, exfoliation mesurée, masque et hydratation légère. Le soin respecte chaque zone du visage.

Cocon de Douceur — 65 €

1 h

Pour les peaux sensibles. Nettoyage délicat, gestes doux, masque de confort et finition adaptée. Le protocole reste simple si votre peau réagit facilement.

Lumière du Temps — 73 €

1 h

Pour les peaux matures. Nettoyage adapté, modelage doux, masque et textures confortables. Le soin met l'accent sur la souplesse, le confort et l'éclat.

LE MODELAGE SIGNATURE

La Pause mayennaise

Un modelage de bien-être associe gestes glissés, pressions et rythme choisi ensemble. Le toucher peut être doux, enveloppant ou plus tonique. Les zones restent votre choix.

Pause mayennaise — 65 €

1 h

Un modelage construit autour de vos envies. Plus de temps sur le dos, un toucher léger sur les jambes, ou des pieds laissés tranquilles. La pression se choisit ensemble.

« En Mayenne, les journées ont bien des visages. On peut aimer ce que l'on fait et avoir besoin de souffler. Cette pause part de vos envies. Nous construisons ce moment ensemble. »

Alyssia

Avant le soin, préparez vos préférences : zones à privilégier, zones à éviter, pression et parfum. Vous pouvez changer d'avis pendant la séance.

MODELAGES DE BIEN-ÊTRE

Des attentions dédiées

Dos au Calme — 35 €

30 min

Une attention concentrée sur le dos et les épaules. Gestes glissés et rythme régulier. Intensité douce à modérée.

Jambes au Repos — 35 €

30 min

Des passages à l'huile sur les jambes et, si vous le souhaitez, les pieds. La pression reste douce à modérée.

Douce Attente — 70 €

1 h

Un modelage doux pendant la grossesse. L'installation se fait confortablement sur le côté. Les appuis sont adaptés. Le ventre reste préservé. Contactez-moi avant de réserver.

Une huile neutre ou parfumée est choisie avec vous. Seule la zone abordée est découverte, avec votre accord.

TROIS INSPIRATIONS DE MODELAGE

Des rythmes différents

Le Temps suspendu — 65 €

1 h

D'inspiration californienne. Longs gestes fluides, transitions souples et pauses. La lenteur et la continuité du toucher priment.

La Vague douce — 70 €

1 h

D'inspiration polynésienne. Mouvements amples, cadence ondulante et toucher modéré. Pour celles et ceux qui aiment les gestes larges.

L'Élan du corps — 70 €

1 h

D'inspiration thaïlandaise, sur table à l'huile. Pressions progressives et gestes glissés. Intensité modérée à tonique, toujours dans votre confort.

LA DOUCEUR DE LA PEAU, LE TEMPS DE SE POSER

Gommages & détentes

Des gommages pour retirer les cellules mortes et retrouver une peau plus douce. Certains soins associent exfoliation et modelage. Les zones sensibles restent préservées selon vos préférences.

Gommage du dos — 25 €

15 min

Un gommage ciblé du dos pour retirer les cellules mortes en surface. Les gestes restent doux et adaptés à votre peau.

Gommage corps entier — 40 €

30 min

Un gommage du corps sur les zones choisies ensemble. Les zones sensibles ou que vous préférez éviter restent préservées.

Dos Détente — 60 €

30 min

Un gommage du dos suivi d'un modelage de détente. Les 30 minutes sont partagées entre les deux étapes.

Le Grand Calme — 95 €

1 h à 1 h 10

Un gommage du corps suivi d'un modelage de détente. Prévoyez 10 minutes de rinçage en plus.

LE PLAISIR D'UN TOUCHER TRÈS LÉGER

Les Papouilles Sensorielles

Je me suis formée à ces effleurements très légers, sans pression profonde. Vous choisissez les zones. Le reste du corps peut rester couvert. Le cuir chevelu se travaille à sec, sans shampooing.

Première douceur — 18 €

15 min

Une première découverte du toucher léger, sur une zone choisie ensemble.

Tête & mains — 32 €

30 min

Des effleurements du cuir chevelu, des mains et des avant-bras, sans pression appuyée.

Dos & bras — 32 €

30 min

Un toucher léger sur le dos puis les bras, avec des zones découvertes seulement au fil des gestes.

Parenthèse papouilles — 45 €

45 min

Plusieurs zones choisies ensemble pour une séance de douceur qui suit vos préférences.

Papouilles prolongées — 58 €

1 h

Une heure de toucher léger, sans imposer un parcours sur tout le corps.

COMPLÉMENTS À UN SOIN DU VISAGE

Pendant ou après le soin

Douceur des mains pendant le masque — 10 €

15 min

Toucher léger des mains et avant-bras pendant une pose de masque compatible. Cette option n'allonge pas la durée du soin.

Douceur du cuir chevelu pendant le masque — 10 €

15 min

Effleurements du cuir chevelu sur cheveux secs. Cette option s'intègre à la pose du masque.

Modelage mains ou pieds pendant le masque — 10 €

15 min

Pendant la pose du masque, je réalise un modelage des mains ou des pieds, au choix. Cette option n'allonge pas le soin.

Prolonger mon soin par des papouilles — 10 €

15 min

Mains et avant-bras ou cuir chevelu au choix, après le soin visage. Ajoute 15 minutes au rendez-vous.

Une seule option pendant le masque par rendez-vous. Elle accompagne Belle Lumière ou un soin ciblé adulte si le protocole le permet. La prolongation peut aussi compléter un Express.

VISAGE & CORPS - UNE PEAU DOUCE À VOTRE RYTHME

Les épilations

Pour une zone ou plusieurs, l'épilation à la cire retire le poil à la racine. Je prépare la peau et j'adapte la température. Les finitions à la pince sont réalisées si nécessaire. Votre confort et votre intimité restent prioritaires.

Sourcils	10 min	**11 €**
Lèvres	5 min	**8 €**
Menton	5 min	**8 €**
Aisselles	10 min	**12 €**
Avant-bras	10 min	**12 €**
Bras complets	20 min	**20 €**
Demi-jambes	20 min	**18 €**
Cuisses	20 min	**20 €**
Jambes complètes	40 min	**28 €**
		~~38 €~~ au détail

Le montant au détail correspond à demi-jambes + cuisses réservées séparément.

ÉPILATIONS - MAILLOT

L’intimité respectée

Maillot classique	5 min	13 €
Maillot échancré	10 min	19 €
Maillot semi-intégral	20 min	23 €
Maillot intégral	35 min à 40 min	28 €

Le maillot intégral comprend le maillot, le sillon interfessier et la ligne abdominale / ventre. Les fesses ne sont pas comprises. Finitions à la pince incluses si nécessaire.

Un cadre bienveillant

J’explique les gestes avant de commencer. Nous convenons ensemble des contours souhaités. Seule la zone nécessaire est découverte. Vous pouvez demander une pause ou arrêter à tout moment.

Autour du rendez-vous

Le poil doit être assez long pour être saisi par la cire. Signalez une peau irritée ou fragilisée. La repousse dépend de la zone et du cycle du poil. Je vous aide à prévoir le prochain rendez-vous.

Après l’épilation, gardez une routine douce. Je vous précise les gestes à privilégier et les irritants à éviter.

PLUSIEURS ZONES DANS UN RENDEZ-VOUS

Les forfaits épilation

Forfait Douceur — **38 €**
35 min
Demi-jambes + maillot classique + aisselles.

Forfait Essentiel — **48 €**
55 min
Jambes complètes + maillot classique + aisselles.

Forfait Confort — **53 €**
1 h 10
Demi-jambes + maillot intégral + aisselles.

Forfait Liberté — **52 €**
1 h 20
Jambes complètes + maillot intégral.

Forfait Liberté Plus — **60 €**
1 h 30
Jambes complètes + maillot intégral + aisselles.

Chaque forfait conserve le même soin et la même attention à votre confort.

SOINS ESTHÉTIQUES DES MAINS ET DES PIEDS

Des mains aux pieds

Choisissez une mise en beauté, un soin de la peau ou une formule complète. Sans vernis, gel ni prothésie ongulaire.

Mise en beauté des mains — **18 €**
20 min
Limage des ongles, repousse des cuticules et crème. Ongles naturels, sans vernis.

Douceur des mains — **30 €**
30 min
Gommage, modelage et crème pour prendre soin de la peau des mains.

Soin complet des mains — **40 €**
45 min
Limage des ongles, repousse des cuticules, gommage, modelage et crème.

Mise en beauté des pieds — **20 €**
25 min
Limage des ongles, repousse des cuticules et crème pour les pieds.

Douceur des pieds — **35 €**
40 min
Bain, gommage, soin esthétique des callosités, modelage et crème.

Soin complet des pieds — **45 €**
55 min
Limage des ongles, repousse des cuticules, bain, gommage, soin esthétique des callosités, modelage et crème.

Douceur Mains & Pieds — **75 €**
1 h 30
Les soins complets des mains et des pieds réunis dans un rendez-vous.

LES BONS CADEAUX

Offrir un moment à quelqu'un

Un anniversaire, une naissance, un mariage ou simplement l'envie de faire plaisir. Offrez un moment de détente à utiliser selon les disponibilités.

Une prestation ou un montant

Choisissez une prestation ou un montant de **10 à 500 €**. Le bon peut recevoir le prénom du bénéficiaire et votre message, pour une attention personnelle.

La personne choisit son moment avec moi, selon les disponibilités et les lieux d'accueil. Contactez-moi au 06 29 81 62 83 pour préparer le bon.

Un message personnalisé donne au cadeau votre intention : remercier, célébrer, encourager à souffler ou offrir une attention sans occasion particulière.



UN ACCUEIL QUI TIENT COMPTE DE VOUS

Préparer votre rendez-vous

Choisir votre prestation

Pour Éclat Ciblé, choisissez l'un des quatre soins selon les besoins de votre peau. Pour les modelages, comparez le rythme, la pression et les zones. Vous hésitez ? Je peux vous aider avant le rendez-vous.

Exprimer vos préférences

Précisez les zones à privilégier ou à éviter, l'intensité souhaitée et vos préférences de parfum. Pour la Pause mayennaise, la fiche de préférences du site prépare cet échange. Vous pouvez modifier vos choix pendant la séance.

Préparer l'accès et l'installation

Un déplacement difficile ou une installation à adapter ? Indiquez-le-moi avant le rendez-vous. En permanence, le lieu est prévu à l'avance. À domicile, nous vérifions ensemble l'espace et l'accès.

Les durées du livret sont des temps de soin. L'installation, les transitions et le rinçage prévu dans certains soins sont pris en compte dans le créneau.

INFORMATIONS & RENDEZ-VOUS

Votre prochain moment pour vous

En permanence

LUNDI - ASTILLÉ · DÈS LE 7 DÉCEMBRE 2026

Entrée de la salle des fêtes, côté mairie - 18 rue de la Mairie, 53230 Astillé
9 h à 12 h et 13 h à 18 h - Sur rendez-vous, sans frais de déplacement.

VENDREDI - VILLIERS-CHARLEMAGNE

1er étage de la Mairie - 8 h 30 à 12 h et 13 h à 18 h.

Mêmes tarifs de soin, sans frais de déplacement.

À domicile, autour de Houssay

Jusqu'à 10 km : déplacement offert. De 10 à 15 km : 5 €. De 15 à 20 km : 8 €. Au-delà de 20 km : sur devis, pour deux personnes minimum à la même adresse.

Au-delà de 10 km : 45 € de prestations minimum. Le déplacement est offert dès 75 € de prestations. Il est aussi offert pour deux personnes à la même adresse.

Alyssia Greffier

06 29 81 62 83
alyssia@momentpourmoi.fr
momentpourmoi.fr

Scannez pour prendre rendez-vous

momentpourmoi.fr/prendre-rdv/

Permanences locales · Soins à domicile sur demande
Sud Mayenne · autour de Houssay