



QEE

Les clés de votre bien-être



39, rue de Châteaudun, 75009 Paris

7, rue d'Argout, 75002 Paris

96, rue Nollet, 75017 Paris

3, rue de Vanves, 92100 Boulogne

80, rue Anatole France, 92300 Levallois-Perret

19, Avenue des Belges, 13100 Aix-en-Provence

# L'ESPRIT QEE

« Pratiquer une activité alliant le corps et l'esprit ». C'est d'abord avec cette envie que l'histoire commence. De retour d'un voyage en Australie, Véronique Maillet et son équipe se lancent dans un projet ambitieux en créant le premier centre de Yoga, Pilates et Pratiques douces au cœur de Paris en 2008.

Et, dans cette optique de réconcilier le corps et l'esprit, Qee s'agrandit pour permettre au plus grand nombre de s'épanouir. Aujourd'hui, Qee, c'est 5 centres en Ile-de-France, un à Aix-en-Provence et une plateforme de cours en ligne, pour permettre à chacun de retrouver la qualité Qee chez soi.

Qee, c'est également l'engagement associatif, notamment avec la fondation GoodPlanet, et entrepreneurial, pour permettre de diffuser le bien-être aux salariés.

Enfin, Qee, c'est surtout l'expertise et la bienveillance que nous vous transmettons grâce à une équipe de professionnels certifiés.



# NOS ESPACES

Dédiés au bien-être, nos espaces vous accueillent pour prendre soin de vous.



Aix-en-Provence



Boulogne



Paris 9



MyQee.fr



Levallois



Paris 17



Paris 2

# L'ÉQUIPE

Les centres Qee rassemblent une équipe de professionnels certifiés et passionnés, attentifs à vos parcours de vie et objectifs personnels. Professeurs, praticiens, masseurs... notre équipe est sélectionnée avec soin afin de vous faire vivre la meilleure expérience bien-être, en restant toujours à votre écoute.





# LES TARIFS CENTRES ILE DE FRANCE

## Offre découverte

2 séances 30€

valable sur tous les cours hors  
Pilates Machines

## A la carte \*

Cours unique  
22€

Carte 10 cours 199€

Carte 20 cours 380€

Carte 50 cours 895€

## Pilates Machines

Cours collectif 44€ (2 unités)

Cours privé 85€

10 cours privés 730€

\* Nos tarifs sont valables dans les centres Qee en Ile-de-France.

# LES TARIFS CENTRE AIX-EN-PROVENCE

Offre découverte

2 séances 30€

valable sur tous les cours hors  
Pilates Machines

Cours unique  
20€

A la carte \*

Carte 10 cours 180€

Carte 20 cours 330€

Carte 50 cours 700€

Également  
au forfait

# LES MASSAGES

sur réservation à Paris 9 et Boulogne uniquement



## RELAXANTS

### Massage bien-être

Ce massage procure une détente immédiate et un bien-être durable en favorisant la circulation énergétique et en soulageant les tensions liées au stress. Il aide à réactiver le métabolisme, diminue les tensions et douleurs musculaires, élimine les toxines et adoucit la peau.

### Massage Kobido

Le Kobido est un massage japonais aux vertus liftantes et apaisantes. Il vise à améliorer la qualité et la vitalité de la peau en diminuant les effets du stress et du temps sur les rides d'expression. Dynamiques mais jamais désagréables, ces gestes de fouage, de pincements et de pétrissage activent la production de collagène et relancent la microcirculation.

### Massage femmes enceintes

Enveloppant, doux, réconfortant, ce massage adapté à la morphologie et aux besoins spécifiques de la femme enceinte favorise l'épanouissement corporel et émotionnel.

## TONIFIANTS

### Shiatsu

Par des pressions sur les méridiens et les points d'acupuncture, cette pratique équilibre corps, esprit et émotions. Elle apaise le mental et permet de se relier à son potentiel énergétique.

### Chi Nei Tsang

Le Chi Nei Tsang est un massage du ventre et des organes internes qui vise à libérer les tensions centrées dans l'abdomen, soulager les maux de ventre et rééquilibrer l'énergie dans le ventre, ainsi que dans tout le corps.

### Massage énergétique

Ce massage vise à réguler la circulation de l'énergie dans le corps, favorisant ainsi la vitalité de la personne et défaisant les éventuels blocages qui obstruent cette circulation. Ce massage agit sur les points d'acupuncture et les méridiens.

### Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire agit sur l'ensemble des organes et des parties du corps par un massage des zones réflexes correspondantes sur le pied. Il stimule le système immunitaire et apporte une profonde détente.

## TARIFS

Massage 1h

85€

Carte 10 massages

730€

Tous nos massages sont également disponibles au format 1h30

# THÉRAPIES & CONSULTATIONS

sur réservation à Paris 9 uniquement

## EMDR

90€

L'EMDR est une thérapie qui, grâce à des mouvements alternatifs (oculaires, auditifs ou kinesthésiques), permet au patient d'accéder à des traumatismes anciens ou récents, et de s'en libérer en les traitant au niveau émotionnel, corporel et cognitifs. L'EMDR permet de trouver "comment faire" pour résoudre le problème et trouver les solutions.

## Hypnose Ericksonienne

90€

Cette pratique s'avère efficace pour mieux gérer son temps, son stress, la prise de parole en public, mieux s'affirmer parmi ses pairs... Les changements rapides concernent les compulsions alimentaires, l'addiction au tabac, les problèmes de sommeil, ..

## Naturopathie

70€

Il s'agit d'un ensemble de pratiques visant à optimiser la force vitale de chacun et sa capacité à s'auto-réguler. Elle a pour but de vous motiver et de vous donner les moyens de créer votre propre bien-être, en adoptant une attitude saine, un style de vie et une alimentation cohérente avec votre nature.

## Rolfing

90€

Le Rolfing agit pour libérer le corps de ses restrictions et réaligner la posture de façon correcte, en la rendant plus harmonieuse et équilibrée. Le Rolfing intervient sur les tissus conjonctifs (fascias, tendons et ligaments).

## Médecine traditionnelle chinoise

75€

La médecine traditionnelle chinoise repose sur une philosophie millénaire selon laquelle l'univers est régi par deux forces fondamentales, le Yin et le Yang, et les cinq éléments. Cette permet de rééquilibrer ces forces afin de prévenir et apaiser les maux..

## Sophrologie

70€

La sophrologie est une technique de relaxation consciente, de respiration et de visualisation qui vise à vous apporter détente et sérénité. Elle est utilisée pour aider dans la gestion du stress, préparer un événement important, affronter des épreuves, apaiser les tensions ou les douleurs chroniques...

## Thérapie Cranio-Sacrée

75€

La thérapie cranio-sacrée permet de libérer des douleurs récurrentes (musculaires, articulaires, digestives...) au plan physique, qui permettra de retrouver la mobilité dans le mouvement.

Les clés de votre bien-être