



A Little Family

Inspirer, souffler, déconnecter

SPORT
GARDERIE
BIEN-ÊTRE
ESTHÉTIQUE
RESTAURATION
COURS COLLECTIFS



A Little Family

Inspirer, souffler, déconnecter

**A Little Family a créé pour vous une petite bulle
de douceur et de bienveillance**

AU PROGRAMME :

- de la relaxation (yoga, sophrologie, méditation...)
 - des massages relaxants ou raffermissants selon vos envies
 - des séances bien-être (naturopathie, Reiki, ostéopathie, sonothérapie...)
 - du coaching sportif (Pilates, renforcement musculaire, barre à terre, Barre Fit...)
 - des soins esthétiques (soins du visage et corps, épilations, soins des mains et pieds... basés sur des produits bio-cosmétiques)
- Tout ceci est possible pour vous, mais également pour vos enfants ou en famille !

Alors, qu'attendez-vous pour rejoindre la “Little Family” ?

ET AUSSI :

- **100% kids friendly**, nous nous occupons de vos enfants pendant que vous vous chouchoutez.
- **100% healthy**, nous vous servons des petits plats bio, composés de produits locaux et de saison pour prolonger le plaisir dans notre jardin, véritable écrin de verdure et de tranquillité.
- **200% flexibles**, nous vous proposons des formules attractives qui vous donnent accès aux cours de votre choix, selon vos besoins, votre motivation et vos envies !



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Garuda 9h30-10h30	Yoga Move & Flow 9h-10h	Hatha Yoga 7h30-8h30	Barre à terre 9h-10h	Vinyasa (plage des Catalans) 8h30-9h30	Vinyasa (plage des Catalans) 8h30-9h30	Vinyasa (plage des Catalans) 8h30-9h30
		Massage bébé (atelier ponctuel) 10h-10h45	Multi-activités enfants 8h30-12h	Baby multi-activités 10h15-11h	Pilates + Toy Board 9h30-10h30	Yogalates adultes 9h-9h45	
	Baby Yoga 10h30-11h15	Massage bébé 10h-11h			Baby Zumba 10h30-11h	Baby artist (atelier ponctuel) 10h - 10h45	
	Pilates jeune et future maman 10h30-11h30	Gym maman bébé 11h-11h45	Fit poussette (parc Pharo) 10h-11h		Yoga jeune et future maman 11h-12h	Éveil musical 10h- 10h45	
Midi	Circuit Pilates 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Pilates + Toy board 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Cardio Pilates 12h30- 13h30 Possibilité de partir à 13h15	Barre Fit 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Vinyasa 12h30-13h30 Possibilité de partir à 13h15	Yogalates (parc Pharo) 10h-11h	
Après-Midi			Multi-activités enfants 14h-17h30	Pilates jeune et future maman 14h30-15h30		Yoga ou Sophrologie parent-enfant 11h-11h45	
	Yoga rose 15h-16h						
		Yoga jeune et future maman 16h-17h	Pilates parent-enfant 16h30-17h30		I speak english 17h-18h		<i>Fun party, événements sur mesure</i>
Soir	Yoga ado 17h-18h	Dessin enfant 17h-18h	Yoga enfant 17h-18h	Pilates Kids 17h-18h	Sophrologie parent-enfant 17h-18h		
	Vinyasa 18h-19h	Pilates 18h-19h	Power Yoga 18h-19h	Pilates 18h-19h	Yin Yoga 18h-19h		
	Pilates 19h15-20h15	Barre Fit 19h15-20h15	Garuda 19h15-20h15	Yoga Kundalini 19h15-20h15	Méditation (atelier ponctuel) 18h-19h		

■ enfants ■ adolescents ■ adultes ■ parents-enfants

■ Cours en extérieur
(En fonction de la saison et météo)

Planning

Esthétique

Prenez soin de vous chez A Little Family

Nathalie, praticienne diplômée, vous propose un large panel de soins esthétiques de qualité : soins du visage et du corps, épilations, soins des mains et des pieds, soins relaxants...

Ses conseils personnalisés tiennent compte de votre type de peau. Les cosmétiques utilisés sont 100% naturels ou bio, synonymes de respect de soi et de votre santé.

Venez découvrir notre espace entièrement dédié à la beauté et au bien être! A son arc également, une autre corde : les massages californiens relaxants !

Vous relaxer, vous chouchouter, tel est son crédo. Pour vous Messieurs, une large gamme de services vous est proposée également.

Mesdames et messieurs, pour prendre soin de vous, ayez le réflexe A Little Family !

Épilation femme

Demi-jambes	18 €
Jambes complètes.....	23€
Maillot classique	14 €
Maillot brésilien.....	17 €
Maillot intégral	24€
Sillon inter-fessier	5€
Maillot intégral + sillon	27€
Aisselles	12 €
Cuisses.....	19 €
Bras	14 €
Lèvres.....	.7€
Lèvres + menton.....	.8€
Sourcils.....	10 €
Visage complet.....	15€
(lèvres, menton, sourcils)	

Épilation homme

Aisselles	15€
Bras	22€
Epaules.....	8€
Bas du dos.....	.8€
Dos22 €
Dos + épaules25 €
Torse.....	.18 €
Ventre15€
Torse + ventre.....	.30€
Jambes.....	.30€
Maillot intégral35€

Maillot intégral + sillon	40€
Fesses int/ext	22€
Maillot + fesses.....	50€
Petite zone.....	8€
Sourcils.....	10€
Oreilles	10€
Forfait épilation corps entier (sans maillot)	115€
Forfait épilation corps entier (sans maillot) + visage	130€
Forfait épilation corps entier + visage	145€

Forfaits épilation

Visage complet	15 €
Lèvres + menton.....	8 €
Demi-jambes + maillot classique + aisselles.....	40 €
Demi-jambes + maillot brésilien + aisselles	42 €
Demi-jambes + maillot intégral + aisselles.....	49 €
Jambes + maillot classique + aisselles.....	44€
Jambes + maillot brésilien + aisselles.....	47€
Jambes + maillot intégral + aisselles.....	54 €

Beauté mains et pieds

Semi-permanent	27 €
Dépose semi.....	10 €
Beauté des mains (Coupage-limage-cuticules-gommage-crème)	25€
Beauté des pieds (Coupage-limage-râpe-gommage-crème-trempage)	28 €
Beauté des mains + pose semi	50 €
Beauté des pieds + pose semi	52 €

Soins (mixtes) du visage

Soin coup d'éclat Express	25 €
25mn : nettoyant, adoucissant	
Soin purifiant teenager	35 €
30 mn : détoxifiant, purifiant	
Soin visage hydratant.....	45 €
45 mn : calmant, apaisant	
Soin visage équilibrant	45 €
45 mn : détoxifiant, purifiant	
Soin visage nourrissant	45 €
45 mn: réconfortant, hydratant	
Soin visage peaux matures	50 €
1h : repulpant, tenseur, effet lumineux	

Soins du corps

* Gommage corps au sable noir (gant de Kessa) 30mn	30€
* Soin relaxant du dos (gommage + modelage) 45mn.....	45€
* Massage Etoile (pieds-main-crâne) 45 mn.....	45€
* Soin jambes légères 45 mn.....	50€
(Enveloppement à l'argile + massage baume de soin) du corps	
* Soin relaxant aux senteurs exotiques : 1h15.....	80€
(Gommage + modelage)	
* Modelage californien 1h	80€
* Modelage californien 1h30.....	110€
Maquillage	
* Maquillage jour	30€
* Maquillage soir	50€
* Cours maquillage 1h30	60€

Praticiens



Adeline Thudo
Ostéopathie

www.osteofamille.fr
Tél : 06 95 20 35 54



Fanny Avier
Massage pré et
post-natal, nourrissons
Madérothérapie

www.mamaluna.fr
Tél : 06 32 88 43 67



Vincent Bras
Naturopathe - iridologie
www.naturotavie.com
Tél : 06 13 34 41 12



Audrey Petoud
Kundalini Yoga

Insta : the_divine_practice
Tél : 06 11 18 28 82



Barbara Avril
Praticienne certifiée
méthode Renata França

www.drainage-lymphatique-methode-renata-franca.business.site
Tél : 06 49 81 78 40



Valérie Rivier
Sophrologue - Massage
Amma assis

www.valerierivier.com
Tél : 06 64 18 46 04



Florence Lupens
Sophrologue
www.sophrologie-florence-luppens.fr
Tél : 06 81 02 60 13



Emmanuelle
Bodysano
Expert en Diététique et
Esthétique
www.bodysano.com/marseille/
Tél : 09 86 40 75 40

Massages

Massage intuitif
Massage californien relaxant
Massage suédois
Massage Amma assis

Massage japonais du visage (kobido)
Massage hawaïen Lomi Lomi
Massage Shiatsu
Massage ayurvédique

Massage minceur (palper rouler manuel)
Drainage lymphatique Renata
Franca



Vous chouchouter, vous relaxer, tel est notre crédo !

Évènements



Tatiana

Anniversaires // Boum « Fun party » // Club Ados
www.paillettesandfun.com
Tél : 06 67 05 38 63

- Anniversaires & Méga Boum « Fun Party » (De 4 à 15 ans)
- Stages Club ADOS & Mini Séjours (de 11 à 15 ans)

Tatiana, créatrice du concept « Paillettes And Fun » est une Maman passionnée par l'Univers de l'Enfance. Expérimentée et Diplômée dans l'animation depuis plus de 15 ans elle vous propose de faire vibrer petits et grands !
Ca s'passe à votre domicile ou sur place chez A Little Family.

Avec Tatiana tous les mercredis et les week-ends « Fêtes » rêver vos enfants à travers des formules Anniversaires uniques et inoubliables, des Méga Boum « Fun Party » ainsi que des Stages qualitatifs et originaux pour Ados pendant les vacances scolaires (Tennis, équitation, karting, escalade, voile laser picot, kayak, skate, graff... ainsi que des Mini Séjours et du soutien scolaire).

C'est aussi chez A Little Family, une fois par trimestre, en compagnie de professionnels qu'elle se fait une joie d'organiser de jolis Évènements Festifs au grès des saisons pour le plus grand plaisir de tous !

Coaching sportif



Camille Monardo

Coach Sport-Santé

Tél : 06 64 75 72 89

Renforcement musculaire, cardio-training, stretching.
Sédentarité, perte de poids, douleurs chroniques,
affection longue durée...

Un accompagnement adapté à vos besoins
avec un suivi et un bilan à la clef.

Séances possibles en salle, en extérieur
ou à domicile

** Possibilité de prise en charge par certaines
mutuelles*



Mercredis et stages multi-activités

Les mercredis multi-activités, c'est le plein d'activités pour tous les enfants de 3 ans à 11 ans ! Notre devise ? Apprendre et se détendre tout en s'amusant !
Journées ou demi-journées tous les mercredis hors vacances scolaires.
Au programme : Sophrologie, comédie musicale, Yoga, Théâtre, Arts plastiques...
Avec l'ouverture d'une session spéciale Grande Section (à partir de 5 ans) les après-midi !

Les stages multi-activités se déroulent pendant les vacances scolaires.
Nous accueillons vos enfants à partir de 4 ans (matin uniquement) jusqu'à 11 ans.
A la carte à partir de 5 ans.a
Tout au long de la semaine, de nombreuses activités leur seront proposées :
Musique et éveil corporel, théâtre, sophrologie, yoga, ateliers créatifs et gourmands

Les inscriptions peuvent aussi se faire en ligne!
Finies les 1/2 journées à poser pour inscrire votre enfant !

Garderie

Quel parent n'a jamais rêvé de trouver en un même lieu la possibilité de laisser son bambin s'amuser pour profiter d'un moment de détente ou prendre soin de soi ?
Ici c'est possible !

A Little Family

Info / réservation :

www.alittle-family.com
04 91 72 30 82
hello@alittle-family.com
43 rue Neuve Sainte-Catherine
13007 Marseille

Comment venir :

- En voiture : parking Indigo Vieux-Port, la sortie se fait côté Saint-Victor, devant notre porte !
- En bus n° 54, 55, 60, 61, 80, 81 : arrêt Petit Chantier et/ou Saint-Victor
- En métro : Vieux-Port

