



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

■ 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.

### 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€
Dos .....	.22 €
Dos + épaules .....	.25 €
Torse.....	18 €
Ventre .....	.15€
Torse + ventre.....	.30€
Jambes.....	.30€
Maillot intégral .....	.35€

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-permanent .....	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 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](http://www.osteofamille.fr)  
Tél : 06 95 20 35 54



**Fanny Avier**  
**Massage pré et  
post-natal, nourrissons  
Madérothérapie**

[www.mamaluna.fr](http://www.mamaluna.fr)  
Tél : 06 32 88 43 67



**Vincent Bras**  
**Naturopathe - iridologie**

[www.naturotavie.com](http://www.naturotavie.com)  
Tél : 06 13 34 41 12



**Audrey Petoud**  
**Sonothérapie -  
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](http://www.drainage-lymphatique-methode-renata-franca.business.site)  
Tél : 06 49 81 78 40



**Valérie Rivier**  
**Sophrologue - Massage  
Amma assis**

[www.valerierivier.com](http://www.valerierivier.com)  
Tél : 06 64 18 46 04



**Florence Lupens**  
**Sophrologue**

[www.sophrologie-florence-luppens.fr](http://www.sophrologie-florence-luppens.fr)  
Tél : 06 81 02 60 13



**Emmanuelle**  
**Bodysano**  
**Expert en Diététique et  
Esthétique**  
[www.bodysano.com/  
marseille/](http://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  
França



Massage pré-natal  
Massage bébé  
Massage parent-enfant

***Vous chouchouter, vous relaxer, tel est notre crédo !***

# Évènements



**Tatiana**

**Anniversaires // Boum « Fun party » // Club Ados**  
[www.paillettesandfun.com](http://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.

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](http://www.alittle-family.com)  
04 91 72 30 82  
[hello@alittle-family.com](mailto: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

