



Rise Flow Heal

STUDIO DE BIEN-ÊTRE • BEYROUTH

01 **Services Spirituels**

02 **Yoga & Mouvement**

03 **Breathwork & Méditation**

04 **Massage & Soins du Corps**



Écrivez-nous sur WhatsApp



Trouvez-nous sur Google Maps



Horaires des cours

📞 +961 71 664 961

📷 @rise.flow.heal

🌐 riseflowheal.com

📍 26 Gergi Zeidan Street, Tabaris, Beirut



Rise Flow Heal

STUDIO DE BIEN-ÊTRE • BEYROUTH

 En ligne  Au studio  En ligne, ou au studio selon les disponibilités

Services Spirituels

Soins énergétiques, lectures et travail spirituel plus profond pour nettoyer, restaurer et réaligner.

	DURÉE	TARIF
Soin Énergétique Reiki 	60 min	\$50
Life Coaching 	60 min	\$50
Coaching en Gestion du Stress 	60 min	\$50
Lecture Intuitive 	45 min	\$70
Golden Light Soul Energy Healing 	60 min	\$80
Acupuncture & Su Jok  Signalez à votre praticienne toute condition médicale, grossesse ou prise d'anticoagulants avant la séance.	60 min	\$80
Nettoyage de l'Aura 	60 min	\$100
Équilibrage des Chakras 	60 min	\$100
Nettoyage d'Espace 	60 min	\$100
Coupure de Liens 	60 min	\$100
Guérison Ancestrale 	60 min	\$100
Récupération d'Âme 	60 min	\$100
Coaching Énergétique 	70 min	\$111
Hypnose Spirituelle (QHHT) 	1 journée	\$444
Attunement Golden Light Soul Energy 	Sur consultation	
Tarot 	120 min	
En groupe		\$45
Séance privée		\$150



Yoga & Mouvement

Hatha, Vinyasa, Yin et yoga doux pour tous les niveaux.

	DURÉE	TARIF
Yoga Vinyasa Flow  	60 min	
En groupe, au studio		\$15
Cours en groupe aussi suivis en ligne, en direct		\$10
Séance privée		\$45
Ashtanga Yoga 	60 min	
En groupe		\$15
Séance privée		\$45
Rise & Align - Dynamic Hatha  	60 min	
En groupe, au studio		\$15
Cours en groupe aussi suivis en ligne, en direct		\$10
Séance privée		\$45
Hatha Doux & Yoga Nidra  	75 min	
En groupe, au studio		\$20
Cours en groupe aussi suivis en ligne, en direct		\$10
Séance privée		\$60
Dance Yoga : l'art du mouvement 	60 min	\$20
Yin Yoga 	60 min	
En groupe (60 min)		\$15
Séance privée (60 min)		\$45
Yin Yoga & Soin Énergétique Reiki 	60 min	
En groupe (60 min)		\$20
Séance privée (60 min)		\$60
En groupe (90 min)		\$25
Séance privée (90 min)		\$75
Séance Soulshine Yoga Healing 	90 min	\$60
Yoga Doux Privé 	60 min	\$45



Breathwork & Méditation

Respiration guidée et méditation, en groupe ou en privé, pour apaiser le stress et mieux récupérer.

	DURÉE	TARIF
Breathwork 🏠	90 min	\$80
Breathwork & Soin Énergétique 🏠	90 min	\$80
Respiration Holistique Transformationnelle (THB) 🏠	120-180 min	
En groupe		\$60
Séance privée		\$140
Méditation de Conscience Active 🏠	60 min	
En groupe		\$20
Déconseillé pendant la grossesse ou en cas de problème cardiaque.		
Sound Healing 🏠	60 min	\$100
Sound & Soin Énergétique 🏠	60 min	
En groupe		\$30
Séance privée		\$100
Méditation Privée en Ligne 🖥️	45 min	\$35
Méditation Guidée 🏠	60 min	
En groupe		\$20
Séance privée		\$60

Massage & Soins du Corps

Massages thérapeutiques et relaxants, réflexologie et soins du visage.

	DURÉE	TARIF
Massage Suédois 🏠	60 min	\$60
	90 min	\$90
Massage Suédois en Duo 🏠	60 min	\$105
	90 min	\$145
Massage Thaï 🏠	60 min	\$60



	DURÉE	TARIF
Massage Deep Tissue 🏠	60 min	\$70
	90 min	\$100
Massage Deep Tissue en Duo 🏠	60 min	\$120
	90 min	\$160
Drainage Lymphatique Manuel 🏠	60 min	\$60
Maderothérapie 🏠	60 min	\$60
Massage des Points Gâchette 🏠	60 min	\$60
Massage Corps & Visage 🏠	60 min	\$60
	90 min	\$90
Massage Nuque & Épaules 🏠	40 min	\$45
Sculpting & Rajeunissement du Visage 🏠	45 min	\$60
Massage Lift Anti-âge du Visage 🏠	45 min	\$60
Réflexologie Plantaire 🏠	45 min	\$45
Réflexologie Mains & Pieds 🏠	45 min	\$45
Forfait 5 Massages 🏠	60 min	
Par massage, forfait de 5 séances		\$52
Forfait complet (5 séances)		\$260
Physiothérapie 🏠		
La séance		\$40
Forfait de 5 séances		\$175



Les Séances

Ce qu'est chaque séance, et qui l'anime.

Services Spirituels

Soin Énergétique Reiki \$50

Une pratique douce de guérison énergétique qui canalise la force vitale universelle pour libérer les blocages, apaiser le stress et rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit.

60 min · Avec Caroline, Soha · En présentiel ou à distance

Life Coaching \$50

Séances de coaching individuel conçues pour vous aider à définir des intentions claires, à surmonter les blocages et à avancer avec confiance vers vos objectifs.

60 min · Avec Caroline, Floriane, Reind · En présentiel

Coaching en Gestion du Stress \$50

Coaching individuel pour identifier les déclencheurs de stress et développer des outils pratiques et durables pour rester calme et équilibré au quotidien.

60 min · Avec Caroline, Floriane, Reind · En présentiel

Lecture Intuitive \$70

Une lecture intuitive, proposée comme une réflexion et une mise en perspective plutôt que comme une prédiction.

45 min · Avec Stephanie · En présentiel

Golden Light Soul Energy Healing \$80

Une séance personnalisée de soin énergétique qui travaille avec l'énergie subtile du corps pour soutenir l'équilibre, la libération émotionnelle, la détente et une conscience de soi plus profonde -- pouvant inclure un nettoyage énergétique, un équilibrage des chakras et de l'aura, un ancrage, une protection, et la libération de schémas qui ne vous servent plus. Chaque séance est intuitive, adaptée à ce que vous traversez et souhaitez explorer.

60 min · Avec Caroline, Floriane, Mylene · En présentiel ou à distance

Acupuncture & Su Jok \$80

Une séance privée avec DarYin qui associe thérapie Su Jok et acupuncture Su Jok, un système coréen qui agit à travers des points des mains et des pieds correspondant au corps entier. Un massage médical peut s'ajouter vers la fin de la séance.

Signalez à votre praticienne toute condition médicale, grossesse ou prise d'anticoagulants avant la séance.

60 min · Avec DarYin · En présentiel

Nettoyage de l'Aura \$100

Dégage l'énergie lourde ou stagnante de votre champ, souvent ressenti comme une légèreté et une pensée plus claire.

60 min · Avec Stephanie, Mylene · En présentiel ou à distance

Équilibrage des Chakras \$100

Parcourt les principaux centres énergétiques du corps pour apaiser les zones bloquées ou trop actives.

60 min · Avec Stephanie, Mylene · En présentiel ou à distance



Nettoyage d'Espace 🏠

\$100

Nettoyage énergétique pour un logement ou un espace de travail qui semble lourd ou agité.

60 min · Avec Stephanie · En présentiel

Coupure de Liens 🏠

\$100

Pour les relations qui restent énergétiquement attachées longtemps après leur fin.

60 min · Avec Stephanie · En présentiel

Guérison Ancestrale 🏠

\$100

Un travail sur les schémas qui semblent traverser une lignée familiale plutôt que de commencer avec vous.

60 min · Avec Stephanie · En présentiel

Récupération d'Âme 🏠

\$100

Une séance pour ce sentiment qu'une partie de vous est restée en arrière après une période difficile.

60 min · Avec Stephanie · En présentiel

Coaching Énergétique 🏠

\$111

Un accompagnement énergétique en tête-à-tête pour identifier vos blocages, transformer les schémas limitants et vous aligner avec votre plus haut potentiel. Avec un forfait, d'autres modalités sont associées pour vous offrir le meilleur soutien.

70 min · Avec Stephanie · En présentiel

Hypnose Spirituelle (QHHT) 🏠

\$444

Aussi connue sous le nom de QHHT (Quantum Healing Hypnosis Technique), d'après la méthode de Dolores Cannon : une exploration guidée du temps et de l'espace pour découvrir les causes profondes de vos schémas actuels, libérer les blocages émotionnels et favoriser la compréhension spirituelle, la guérison et la croissance personnelle. Une journée entière, en séance individuelle.

1 journée · Avec Stephanie · En présentiel

Attunement Golden Light Soul Energy 🖥️ **Sur consultation**

Une expérience d'apprentissage spirituel plus profonde qu'une séance de soin classique, qui introduit les principes et pratiques de la tradition Golden Light Soul Energy et vous accompagne dans le développement de votre propre relation à l'énergie et à la pratique. Proposée individuellement -- le format, le niveau et l'investissement sont discutés directement avec Mylene.

Avec Mylene · À distance

Tarot 🖥️ 🏠

En groupe **\$45**

Séance privée **\$150**

Séances de lecture de tarot intuitives offrant clarté, éclairage et orientation pour naviguer les questions et transitions de la vie.

120 min · Avec Natalie · En présentiel ou à distance



Yoga & Mouvement

Yoga Vinyasa Flow

En groupe, au studio	\$15
Cours en groupe aussi suivis en ligne, en direct	\$10
Séance privée	\$45

Un flow dynamique guidé par le souffle, qui enchaîne les postures en une séquence continue. Les cours sont adaptés au niveau, les débutants sont les bienvenus.

60 min · Avec Carmen, Soha · En présentiel ou à distance

Rise & Align - Dynamic Hatha

En groupe, au studio	\$15
Cours en groupe aussi suivis en ligne, en direct	\$10
Séance privée	\$45

Une version plus tonique du Hatha, où les postures sont tenues avec plus d'énergie et de mouvement entre elles pour développer force et chaleur interne.

60 min · Avec Soha · En présentiel ou à distance

Dance Yoga : l'art du mouvement **\$20**

Quand le yoga rencontre la danse : un cours d'une heure qui s'écoule au lieu de tenir les postures, avec un mouvement fluide et expressif qui relie souffle, corps et rythme. Aucune performance, aucune expérience requise.

60 min · Avec Soha · En présentiel

Ashtanga Yoga

En groupe	\$15
Séance privée	\$45

Une séquence de yoga structurée et physiquement exigeante qui développe la force, la discipline et l'endurance à travers une série fixe de postures.

60 min · Avec Carmen · En présentiel

Hatha Doux & Yoga Nidra

En groupe, au studio	\$20
Cours en groupe aussi suivis en ligne, en direct	\$10
Séance privée	\$60

Une séquence douce de yoga Hatha suivie d'un repos profond guidé, pratiqué allongé. Souvent décrit comme un sommeil dont on reste conscient.

75 min · Avec Lotta · En présentiel ou à distance

Yin Yoga

En groupe (60 min)	\$15
Séance privée (60 min)	\$45

Une pratique lente et méditative utilisant des postures passives prolongées pour relâcher les tensions profondes et améliorer la souplesse. C'est le cours de yoga seul, sans le soin énergétique Reiki.

60 min · Avec Soha · En présentiel



Yin Yoga & Soin Énergétique Reiki 🏠

En groupe (60 min)	\$20
Séance privée (60 min)	\$60
En groupe (90 min)	\$25
Séance privée (90 min)	\$75

Une pratique lente et méditative utilisant des postures passives prolongées pour relâcher les tensions profondes et améliorer la souplesse. Le même cours existe aussi seul, sous le nom de Yin Yoga, sans le Reiki.

60 min · Avec Soha · En présentiel

Séance Soulshine Yoga Healing 🖥️ \$60

Un voyage personnalisé alliant yoga doux, respiration consciente, éveil énergétique, méditation et relaxation profonde -- la séance signature de Mylene pour celles et ceux qui souhaitent aller au-delà d'un cours de yoga classique et explorer une connexion plus profonde avec le corps, l'esprit et l'âme. Chaque séance est adaptée à vous et à vos besoins du jour.

90 min · Avec Mylene · À distance

Yoga Doux Privé 🏠 \$45

Une séance accueillante et accessible pour toute personne débutant le yoga, reprenant après une pause, ou recherchant une approche plus douce et attentive -- centrée sur le souffle, l'alignement, la conscience corporelle et le ressenti plutôt que la performance. Aucune expérience ni souplesse préalable n'est requise.

60 min · Avec Carmen · En présentiel

Breathwork & Méditation

Breathwork 🏠 \$80

Respiration consciente guidée pour libérer les tensions émotionnelles et physiques retenues dans le corps.

90 min · Avec Caroline, Reind · En présentiel

Breathwork & Soin Énergétique 🏠 \$80

Une respiration consciente associée à un soin énergétique par apposition des mains, pour apaiser le système nerveux, libérer les tensions accumulées et rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit.

90 min · Avec Caroline · En présentiel

Respiration Holistique Transformationnelle (THB) 🏠

En groupe	\$60
Séance privée	\$140

Un voyage respiratoire prolongé pour une libération émotionnelle profonde. Notre séance la plus longue et la plus immersive.

120-180 min · Avec Darine · En présentiel

Méditation de Conscience Active 🏠

En groupe	\$20
-----------	------

Une méditation respiratoire rythmique traversant les sept chakras principaux. Énergisante plutôt que statique.

Déconseillé pendant la grossesse ou en cas de problème cardiaque.

60 min · Avec Caroline · En présentiel



Sound Healing 🏠

\$100

Une séance privée, allongé(e), pendant que Loulwa joue de ses instruments autour de vous. Il n'y a rien à faire qu'écouter et se reposer.

60 min · Avec Loulwa · En présentiel

Sound & Soin Énergétique 🏠

En groupe **\$30**

Séance privée **\$100**

Une séance en groupe, allongé(e) : Loulwa joue de ses instruments pendant que Caroline travaille avec le champ énergétique par apposition des mains. Il n'y a rien à faire que se reposer. Séances privées également disponibles.

60 min · Avec Loulwa, Caroline · En présentiel

Méditation Privée en Ligne 🖥️

\$35

Une séance privée de méditation guidée, en tête-à-tête par appel vidéo, offrant un espace calme pour ralentir, apaiser l'esprit et se reconnecter à soi-même, où que vous soyez.

45 min · Avec Mylene · À distance

Méditation Guidée 🏠

En groupe **\$20**

Séance privée **\$60**

Une méditation guidée et calme qui apaise l'esprit et le système nerveux et cultive un calme intérieur durable. Idéale si vous n'avez jamais médité.

60 min · Avec Natalie, Soha · En présentiel

Massage & Soins du Corps

Massage Suédois 🏠

60 min **\$60**

Séance de 90 minutes **\$90**

Massage fluide à pression moyenne pour une relaxation générale et la circulation.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Massage Suédois en Duo 🏠

60 min **\$105**

Séance de 90 minutes **\$145**

Un massage suédois à deux, côte à côte dans la même salle -- une façon détendue de se relaxer ensemble.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Massage Thai 🏠

\$60

Étirements assistés et pressions le long des lignes énergétiques du corps. Pratiqué habillé, sur un tapis.

60 min · Avec Rima · En présentiel

Massage Deep Tissue 🏠

60 min **\$70**

Séance de 90 minutes **\$100**

Un travail plus ferme et plus lent, ciblant les nœuds persistants et les tensions musculaires anciennes.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel



Massage Deep Tissue en Duo 🏠

60 min

\$120

Séance de 90 minutes

\$160

Un massage deep tissue à deux, côte à côte -- une pression plus ferme pour les tensions persistantes, partagée à deux.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Drainage Lymphatique Manuel 🏠

\$60

Des mouvements très légers et rythmiques qui favorisent la circulation lymphatique et aident à réduire la rétention d'eau.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Maderothérapie 🏠

\$60

Massage remodelant utilisant des outils en bois façonnés pour travailler les tissus et stimuler le drainage.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Massage des Points Gâchette 🏠

\$60

Une pression ciblée et soutenue sur des points précis de tension, pour soulager la douleur référée et détendre le muscle environnant.

60 min · Avec Rima · En présentiel

Massage Corps & Visage 🏠

60 min

\$60

Séance de 90 minutes

\$90

Un soin complet combinant massage du corps entier et travail sur le visage.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Massage Nuque & Épaules 🏠

\$45

Un travail ciblé là où s'accumulent les tensions liées au bureau et aux écrans. Une bonne séance courte.

40 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Sculpting & Rajeunissement du Visage 🏠

\$60

Massage manuel du visage qui lifte, draine et laisse la peau reposée.

45 min · Avec Khouloud · En présentiel

Massage Lift Anti-âge du Visage 🏠

\$60

Une technique faciale plus ferme et liftante, pensée pour le tonus sur la durée plutôt qu'un éclat ponctuel -- un soin complémentaire au Sculpting du Visage.

45 min · Avec Rima · En présentiel

Réflexologie Plantaire 🏠

\$45

Pressions sur les points réflexes des pieds correspondant au reste du corps.

45 min · Avec Anthony, Rima · En présentiel

Réflexologie Mains & Pieds 🏠

\$45

Une réflexologie étendue aux mains autant qu'aux pieds, pour une remise à zéro plus complète quand vous avez un peu plus de temps.

45 min · Avec Rima · En présentiel



Forfait 5 Massages

Par massage, forfait de 5 séances

\$52

Forfait complet (5 séances)

\$260

Cinq séances de massage de 60 minutes à un tarif dégressif -- choisissez à chaque visite parmi le Massage Suédois, Thaï, Deep Tissue, le Drainage Lymphatique Manuel, la Maderothérapie, le Massage des Points Gâchette, le Massage Corps & Visage, le Sculpting du Visage ou le Lift Anti-âge, dans n'importe quelle combinaison.

60 min · Avec Khouloud, Rima · En présentiel

Physiothérapie

La séance

\$40

Forfait de 5 séances

\$175

Physiothérapie manuelle pour soulager la douleur, restaurer la mobilité et accompagner la récupération après une blessure ou une tension chronique.

Avec Reind · En présentiel



Rise Flow Heal

STUDIO DE BIEN-ÊTRE • BEYROUTH

Réservez votre séance

Écrivez-nous sur WhatsApp la séance souhaitée, et nous trouverons un créneau. Les séances en ligne se règlent avant la séance.

SUIVEZ-NOUS

☎ +961 71 664 961

@rise.flow.heal

🌐 riseflowheal.com

RENDEZ-NOUS VISITE

📍 26 Gergi Zeidan Street, Tabaris, Beirut

HORAIRES

🕒 Du lundi au dimanche, 8h - 21h, sur rendez-vous



Écrivez-nous sur WhatsApp



Trouvez-nous sur Google Maps



Horaires des cours

Nos séances sont des pratiques complémentaires, non un traitement médical, et rien dans ce document ne constitue un avis médical. Si quelque chose ne va pas, consultez un médecin.

Mis à jour octobre 2026 • Tous les prix sont en dollars US.