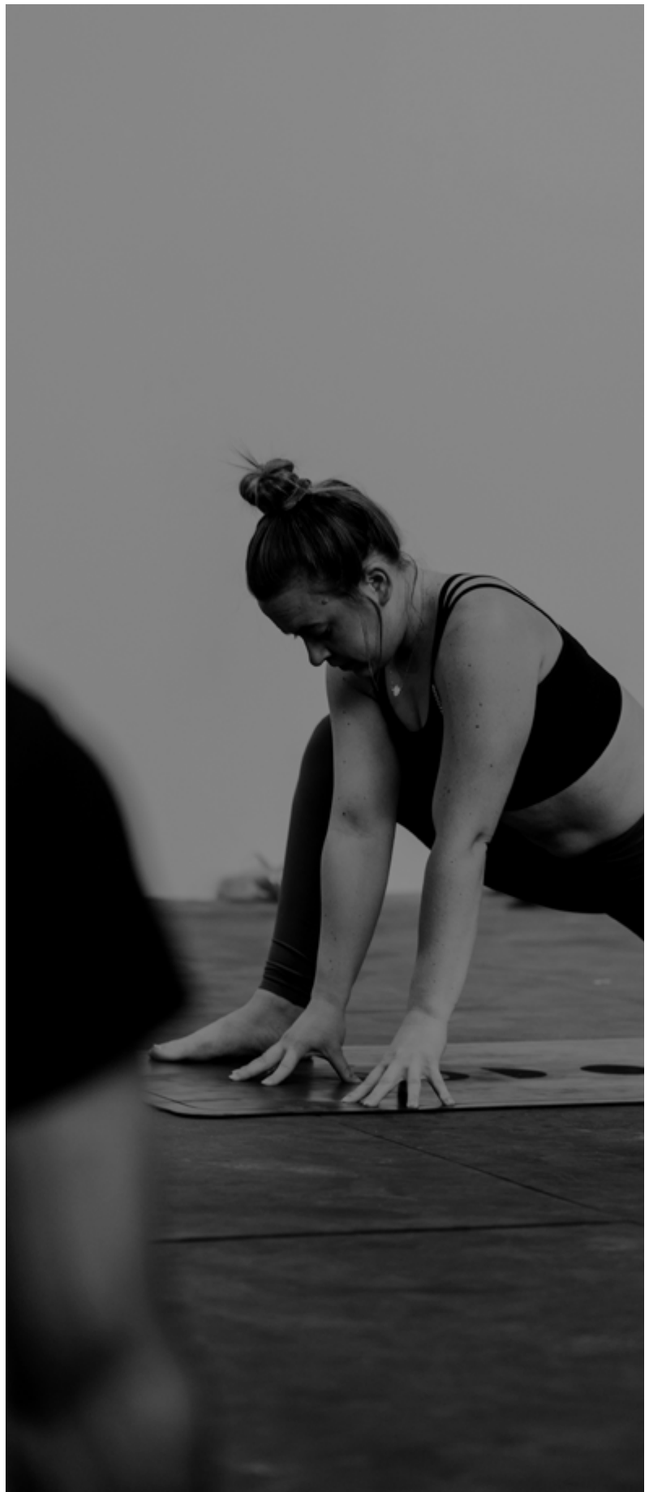
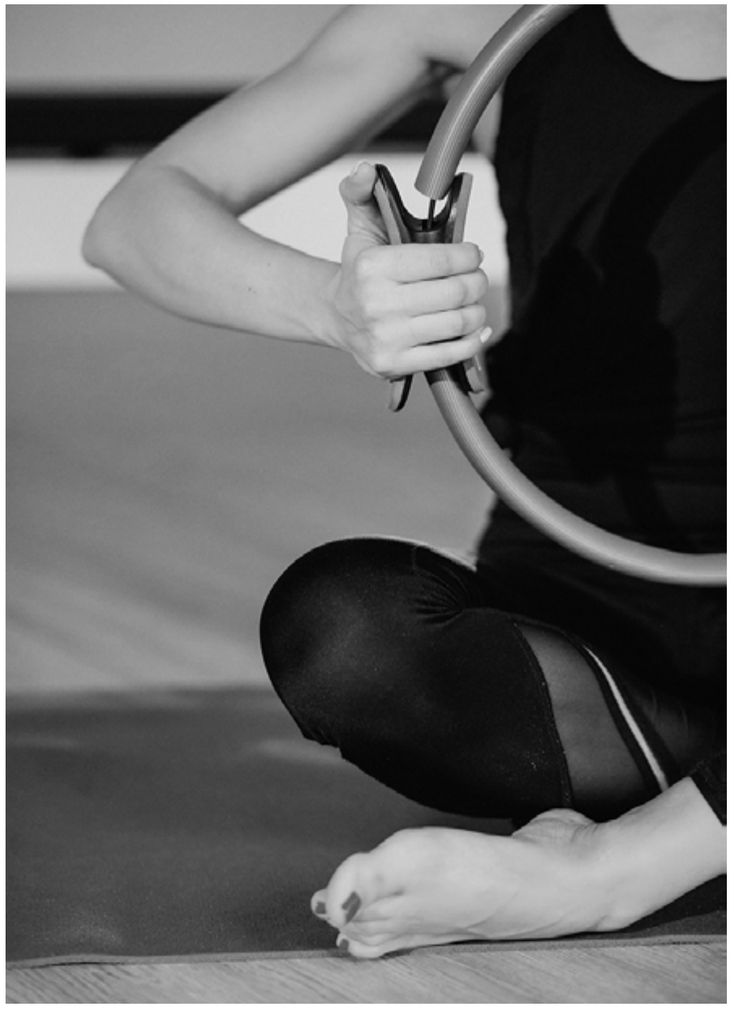
l'autre lieu

CENTRE DE SOINS ET DU MOUVEMENT



L’AUTRE LIEU

CENTRE DE SOINS ET DU MOUVEMENT



L’Autre Lieu s’implante au cœur de la Cartoucherie, à Toulouse. Une approche avant-gardiste pour ce quartier qui s’appuie sur la mixité de son programme pour faire la différence et dont l’un des principaux points d’attractivité demeure les Halles de la Cartoucherie, imposant tiers lieu de 13000 m² qui réunit gastronomie, sport, culture et espaces de travail.

Intégré à cet écosystème naissant mais extrêmement dynamique, L’Autre Lieu s’étend sur 350 m². Accessible à tous, le centre est organisé autour de plusieurs espaces :

- Deux salles de cours collectifs (80 m² et 40m²)
- Un salon (snacking healthy, tisanerie, bibliothèque, shop bien-être)
- Six cabines de soins individuelles de 10 à 15 m².
- Une terrasse de 80 m².

L’Autre Lieu est un espace utile, prônant une démarche innovante, qui a la volonté d’ouvrir ses portes à tous ceux qui cherchent à mieux saisir les subtilités et le fonctionnement du corps et de l’esprit, à tous ceux qui veulent apprendre à bouger autrement, à tous ceux qui comprennent les bienfaits d’une approche douce et à tous ceux qui veulent s’y initier.

Nous avons réuni une équipe de plus de 30 spécialistes, enseignants, praticiens et thérapeutes, tous experts dans leur approche qu’elle soit collective ou individuelle, pour répondre à des défis majeurs auxquels nous pouvons tous être confrontés.

Approches collectives

Yoga
Yoga Zen · Yoga Iyengar · Yoga Vinyasa · Yoga Kundalini · Slow Flow Yoga · Athletic Yoga · Yin Nidra · Vin to Yin

Pilates
Pilates Back To Basic · Pilates Active · Pilates Mamans · Pilates Power · Pilates Bottom Up

Posturales et mobilité
Barre à terre Stretch · Stretching · Mobilité & Souplesse · Étirement fascias · Postural Ball

Danses et variantes
Danse contemporaine · Ballet Workout · Zumba · Les minis dansent

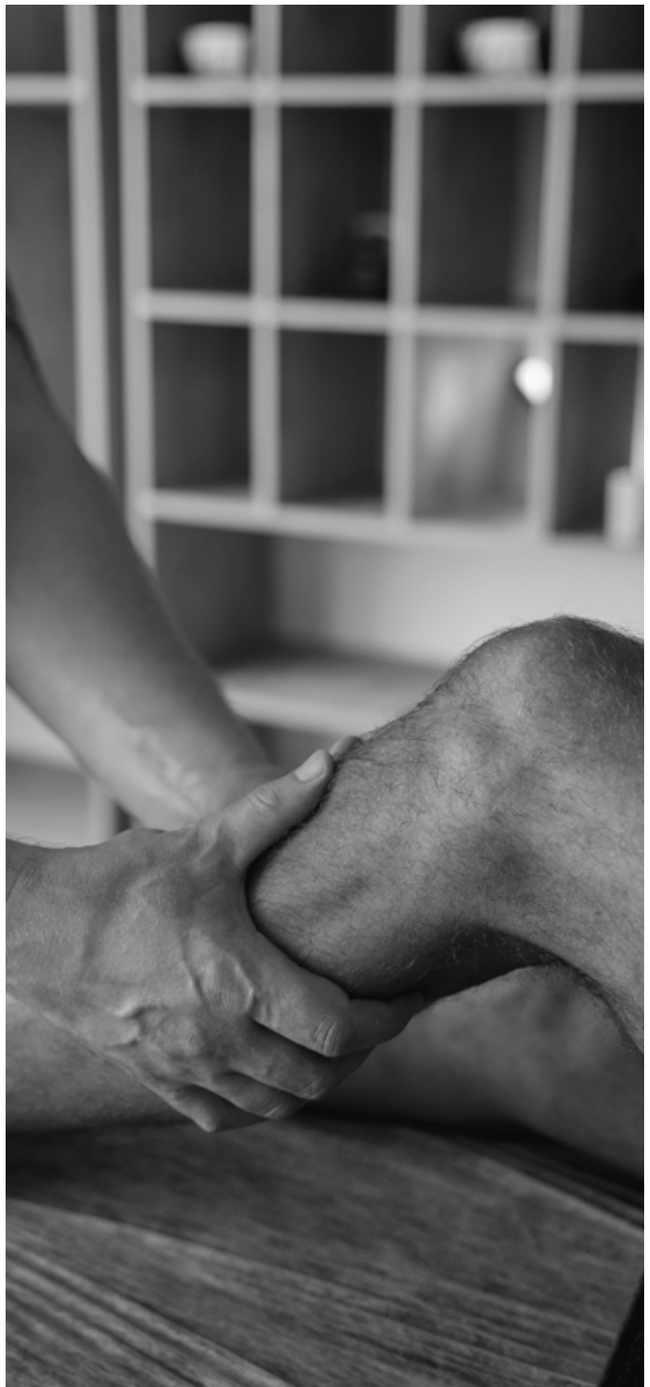
Soins individuels

Manipulations corporelles
Réflexologie · Ostéopathie · Massage
Drainage lymphatique · Madérothérapie

Conseils et accompagnements
Coaching sportif · Gestalt-thérapie · Coaching sportif · Conseils en image

Approches énergétiques
Reiki · Énergétique Traditionnelle Chinoise

L’OFFRE DE SOINS



LUNDI

MASSAGES

Alexandre Carnevali
Massages bien-être

Massage temps pour soi - 30min	45€
Massage temps pour soi - 1h	80€
Massage temps pour soi - 1h30	110€
Massage temps pour soi - 2h	130€

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 06 35 50 21 84

MARDI

DRAINAGE & MADÉROTHÉRAPIE

Sabrina Dordain
Drainage lymphatique Renata França
et maderothérapie

Offre Sangha -20% sur la séance à l'unité

Drainage lymphatique - 1h15	150€
Cure de 5 séances	600€
Drainage lymphatique femme enceinte - 45 min	80€
Cure 3 séances	200€
Drainage lymphatique + miracle lift - 1h30	180€
Miracle Lift (drainage visage) - 40 min	60€
Cure 3 séances Visage miracle lift	150€
Maderothérapie corps entier - 1h30	130€
Cure de 5 séances corps entier	520€
Maderothérapie corps entier + visage	160€
Maderothérapie visage - 40 min	60€
Cure 3 séances visage	150€
Maderothérapie Zone* - 60 min	100€

*Au choix : jambes/fesses ou ventre/hanches

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 06 50 44 33 25

COACHING

Marion Malabry

Coaching sportif

Offre Sangha -10€ sur la séance de coaching individuel

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 06 12 14 16 07

Offre découverte - 30min	30€
Offre découverte en duo - 45min	40€
Séance individuelle - 1h	65€
Pack de 3 séances	180€
Pack de 5 séances	290€
Pack de 10 séances	550€
Séance en duo - 1h	80€
Pack de 3 séances	225€
Pack de 5 séances	360€
Pack de 10 séances	680€

REIKI

Patricia Pradels

Reiki & conseils en naturopathie

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 07 66 53 29 91

Reiki	
Harmonisation énergétique - 1h	60€
Séance d'accompagnement - 45min	45€
Pack de 3 soins (1 Séance et 2 suivis)	130€
Pack de 4 séances	200€
Pack de 10 séances	480€
Spécial pause méridienne - 45min	40€
Pack de 4 séances	145€
Naturopathie	
Bilan Vitalité au naturel 1h/1h30	60€
Suivi Vitalité - 45min	45€
Pack de 3 séances	120€

MERCREDI

ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

Christophe Ledent
Énergétique
Traditionnelle Chinoise

Offre Sangha -10€ sur la séance d'1h15

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 06 32 08 17 23

Diététique Traditionnelle Chinoise - 50min	50€
Séance Énergétique Qi Gong du Tao - 45min	45€
Massage TuiNa ancrage détente- 45min	45€
Énergétique Traditionnelle Chinoise - 1h15	60€
Forfait 4 séances	200€

JEUDI

MASSAGES

Florian Papillier
Massages intuitif sur futon

Massage signature global sur futon — Prix libre

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 07 69 74 00 10

REIKI

Julie Mauzé
Reiki Traditionnel

Séance de Reiki Traditionnel 60min	60€
Découverte du Reiki Traditionnel 40min	40€

Offre Sangha -10€ sur la séance d'1h

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 07 81 93 94 71

RÉFLEXOLOGIE

Laëtitia Chec
Réflexologie

Réflexologie plantaire* - 60min *1h15 à 1h30 pour la première séance	60€
Pack de 5 séances	285€
Réflexologie faciale - 50min	60€
Soin découverte - 40min	40€
Soin préventif des 4 saisons - 1h à 1h15	65€

Offre Sangha -10% sur toute l'offre

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 06 35 91 12 74

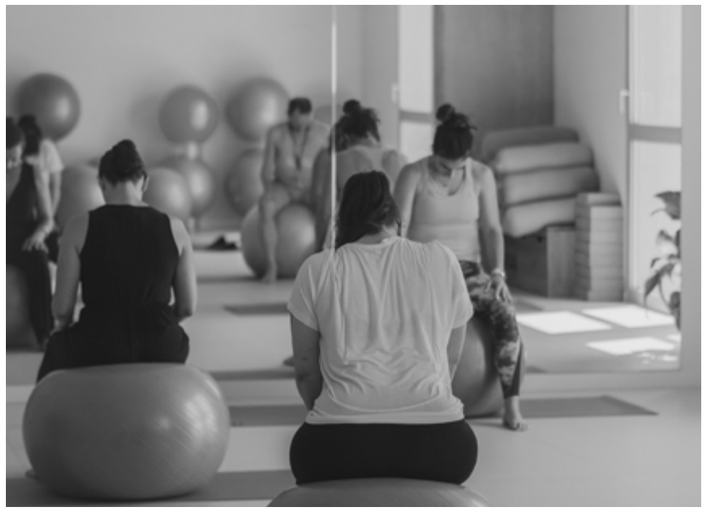
VENDREDI

MASSAGES

Sophie Soubielle
Massages bien-être

Massage Évasion relaxant à l'huile - 1h	70€
Massage Évasion relaxant à l'huile - 1h30	95€
Massage Thaï Flow - 1h	70€
Massage Thaï Flow - 1h30	95€
Méthode Sébastien Valla Deep & Stretch - 1h	70€
Méthode Sébastien Valla Deep & Stretch - 1h30	95€
L'instant présent sur mesure - 1h	70€
L'instant présent sur mesure - 1h30	95€
L'instant présent sur mesure - 2h	120€

Pour prendre votre RDV :
> Auprès de L'Autre Lieu, au 2nd étage (entre 8h30 et 18h) ou au 05 34 36 56 79
> En dehors de ces horaires, contactez directement le praticien au 06 08 71 54 30



LE STUDIO

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	Dimanche
	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Expire 2	salle Inspire 1	salle Inspire 1
7H00					7H00 **Réveil musculaire** *Marion*		7H00 **Yoga Zen** *Pascal*					
8H00												
9H00												
10H00												09H45 **Pilates Active** *Pascal*
11H00												11H00 **Yoga Brunch** *Avec l'Hôtel Sangha*
12H00												
13H00	12H30 **Pilates Active** *Cloé*		12H30 **Pilates Mamans** *Mathilde*	12H30 **Yoga Kundalini** *Magali*	12H30 **Yoga Vin to Yin** *Coraline*		12H30 **Gym douce** *Sophie*		12H30 **Postural ball** *Marine*			
14H00												
15H00					15H00 **Initiation dansée 6-8 ans** - *Gaëlle*							
16H00					16H00 **Éveil à la danse 4-6 ans** - *Gaëlle*						16H00 **Pilates Active** *Pascal*	
17H00												
18H00	18H30 **Athletic Yoga** *Mathilde*		18H30 **Pilates Active** *Pascal*	18H30 **Yoga Iyengar** *Céline*	18H30 **Ballet Workout** *Pascal*	18H30 **Candle Yoga** *Avec l'Hôtel Sangha*	18H30 **Pilates Bottom Up** *Pascal*		18H00 **Pilates Power** *Armelle*			
19H00			19H30 **Yoga Vinyasa** *Ombeline*	19H30 **Cardio Renfo 360** *Marion*	19H30 **Pilates Active** *Pascal*	19H30 **Mobilité & Souplesse** *Maéva*	19H30 **Barre à terre Stretch** *Pascal*		19H00 **Stretching** *Armelle*			
20H00												

TARIFICATION STUDIO

HORS PRESTATIONS SALLES DE SOINS

Cours d'essai*	10€
Cours à l'unité classique	19€
Carte 10 cours	160€
Carte 5 cours	85€
Carte Move+ Accès illimité au studio pendant 1 mois	100€

Abonnement mensuel 1 cours par semaine Prix au mois pour un engagement de 12 mois hors mois d'août	50€ soit 12,50€ le cours
Abonnement mensuel 2 cours par semaine Prix au mois pour un engagement de 12 mois hors mois d'août	75€ soit 18,75€ le cours
Abonnés The ROOF, Mairie de Toulouse, Tisseo et UCPA Cartoucherie**	15€ le cours 144€ la carte 10 cours

*Uniquement pour les habitants de la métropole Toulousaine, sur présentation d'un justificatif de domicile.
** Sur présentation d'un justificatif correspondant.
La carte 5 cours et la carte 10 cours sont valables 6 mois. Au-delà de cette période, les sessions non utilisées sont perdues.
Tarif réduit de 15% accordé aux enfants, étudiants et demandeurs d'emploi avec ressources inférieures au SMIC (sur présentation d'un justificatif).
Une offre pour les entreprises peut être construite sur demande.
Nous consulter pour en savoir plus.

TARIFICATION STUDIO

CLIENTS HÔTEL SANGHA

HORS PRESTATIONS SALLES DE SOINS

Cours à l'unité avec réduction Code à appliquer au moment du paiement du cours à l'unité classique : **SanghaZEN2026**	15€

L’AUTRE LIEU X SANGHA TOULOUSE

Candle Yoga

1 Cours de yoga à la bougie
+
1 Cocktail

TOUS LES MERCREDIS

18h30 **Vinyasa Flow** Barbara ou Sophie

Tarif : 25 euros

Friday Flow

1 Cours collectif
+
Apéro time : cocktail & planche apéritive

TOUS LES VENDREDIS

18h00 **Pilates Power** Armelle

Tarif : 35 euros

Zen & Tea

1 Cours de Pilates
+
1 Tea time

TOUS LES SAMEDIS

16h00 **Pilates Active** Pascal

Tarif : 25 euros

Yoga Brunch

1 Cours de Yoga
+
1 Brunch frais et local

TOUS LES DIMANCHES

11h00 **Yoga**

Tarif : 47 euros

L'ÉQUIPE

Armelle Daoudal
Pilates & Stretching

Cloé Freneix
Pilates

Gaëlle Béteille
Danse

Nicolas Billaud
Pilates & Athletic Yoga

Ombeline Sibuet Combettes
Yoga Vinyasa & Yin Nidra

Pascal Mest
Barre à terre / Stretching
Yoga & Pilates

Mathilde Flores
Pilates & Pilates Mamans

Marine Foures
Postural Ball & Zumba

Maéva Kennouche
Mobilité & Souplesse

Magali Roy
Yoga Kundalini

Coraline Prinsaud
Yoga

Barbara Suire
Yoga & Stretching

Céline Casanova
Yoga Iyengar

Marion Malabry
Réveil musculaire
& Renfo 360

Sophie Soubielle
Yoga & Gym douce

Mathilde Béguin
Athletic Yoga

Pascal Béziat
Ostéopathie

Christophe Ledent
Énergétique Traditionnelle
Chinoise

Marion Malabry
Coaching sportif

Patricia Pradels
Conseils en naturopathie
& reiki

Florian Papillier
Massages sur futon

Sophie Soubielle
Massages bien-être

Julie Mauzé
Reiki Traditionnel

Alexandre Carnevali
Massages bien-être

Sabrina Dordain
Drainage lymphatique Renata
França & madérothérapie

Jérome Donatien
Médecine Traditionnelle
Chinoise

Laëtitia Chec
Réflexologie

Sarah Rossignol
Gestalt-thérapie

Valentin Saliva
Ostéopathie

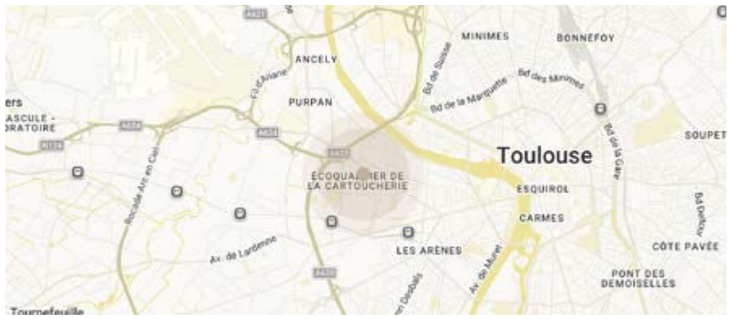
Laurence Marchand
Conseils en image

CONTACT

NOUS CONTACTER

Cécile Bouissou, Directrice
contact@lautrelieutoulouse.com
05 34 36 56 79
06 86 95 25 46

L’ Autre Lieu Toulouse
8 Place de la charte des libertés communales
31300 Toulouse, La Cartoucherie
2ème étage bâtiment Sangha Toulouse
www.lautrelieutoulouse.com



NOUS SUIVRE

Site Internet

Instagram

x