



*Prenez du temps pour vous....*  
*Take time to relax...*

### ***Anne***

*Massages bien-être et holistique, réflexologie plantaire*

*Vous accueille sur rendez-vous*  
***mercredi, samedi & dimanche***

Massages and reflexology

Reservation requested

**On Mondays, Wednesdays, Fridays, Saturdays and Sundays**

### ***Elvyra***

*Esthéticienne diplômée*

*Massages bien-être et soins du visage, épilations*

*Vous accueille sur rendez-vous*  
***mardi***

Massages and beauty treatments

Reservation requested

**On Tuesdays**

*Merci de prendre rendez-vous à la réception, règlement sur place ou à la réception. Toute réservation non annulée 6 heures au préalable est due.*

Please book at the reception, payment can be made on site or at the reception.  
Any booking not cancelled 6 hours in advance is due.

## **Anne vous accueille**

*Détendre votre corps, libérer les tensions accumulées, recharger les batteries et accueillir un nouvel élan de bien-être, un délicieux moment de douceur, de légèreté, de sérénité pour prendre soin de vous.*

### **Massage-bien-être et holistique\***

*(la démarche holistique est une prise en charge de la personne dans son ensemble)*

**Tonique:** pour le sportif, drainage des jambes, du dos, des pieds.

**Dynamisant:** envie de retrouver un tonus musculaire? Ce massage est fait pour vous. Des mouvements précis, légers, plus ou moins appuyés selon vos souhaits.

**Relaxant:** connexion à soi, harmonie du corps.

**Sophro:** Découverte de la respiration pour apprendre à vivre la détente. Apporte calme et souplesse dans la tête, le ventre, le plexus solaire, le dos...

**Tête:** Bien-être du crâne, du visage, de la nuque, des épaules. Pour une détente optimale du haut du corps.

**Enfant:** Pour faire une pause, un instant de calme, de détente, une connexion à soi.



### **Réflexologie plantaire**

À chaque partie du corps correspond une zone réflexe. La réflexologie est la stimulation spécifique de ces zones. La réflexologie est un art ancestral où le pied entre autre est le reflet miniaturisé du corps. Cela permet: de détendre, de relaxer, d'éliminer les toxines, de soulager les troubles, de rééquilibrer le corps. Prendre soin de soi.

Massage-bien-être	Adulte: 50 minutes=65€
	Adulte: 90 minutes=110€
	Enfant: 30 minutes=30€
Réflexologie	Adulte: 50 minutes=50€



## Massages Bien-Etre \*

**Californien** 50/80 min·

65 €/105 €

Réunifiant le corps et l'esprit, ce massage est une véritable invitation au voyage. Ces mouvements enveloppants associés au délicat parfum des HE vous apporteront détente et sérénité.

**Suédois** 50/80 min·

75 €/110 €

Ce massage à l'huile s'adresse à ceux qui recherchent un toucher plus en profondeur. Il a pour objectif de détendre et relaxer les zones musculaires, de favoriser le relâchement et une plus grande capacité à évacuer le stress. Il participe à l'amélioration des conditions physiques et au ressourcement tonique du corps. Idéal pour la récupération physique.

**Ayurvédique** 80 min·

110 €

Massage traditionnel indien tonique se réalise de la tête aux pieds avec l'huile de sésame chaude.

Composé de mouvements enveloppants, frictions, pétrissages, digitopression, ce soin apporte relaxation, sérénité et équilibre des chakras sources d'énergies.

**Kansu** 25/50 min·

40/65 €

Massage ayurvédique, avec un bol tibétain sur la voûte plantaire. Procure une profonde détente.

**Massage aux Pierres chaudes** 50 min·

70 €

**Ku Nye dos (tibétain)** 45 min·

65 €

Massage-bien-être tonique pour dénouer toutes les tensions du dos.

Techniques utilisées: frictions, pressions, étirements, percussions, palper-rouler, vibrations.

**Socuchindo (Modelage Japonais des Pieds)** 45 min·

65 €

Véritable soin de détente, il stimule les zones réflexes des pieds, libère les petites articulations, soulage les jambes, tout en relâchant les tensions nerveuses et corporelles.

**Massage-Bien-Etre personnalisé** 20/50/80 min·

40/70/110€

Dans ce massage je ne suis pas le protocole, mais je m'adapte à vos besoins du moment, à vos points de tensions en combinant plusieurs techniques.

**Gommages « Effet Peau Neuve »**

Ce soin permet l'élimination de toutes cellules mortes et rugosités pour une peau douce et lumineuse ; apporte la sensation de légèreté. Idéal avant le massage.

- gommage du corps 20 min· 40 €

- gommage du dos 15 min 20 €

\*Les Massages-Bien-Etre ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne, les techniques pratiquées en l'absence de diagnostic et de traitement thérapeutique, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.



*Elvyra Klein, esthéticienne,  
en collaboration avec la marque CENTELLA BIO*

### Les Soins du VISAGE

#### **Soin Centella Prestige 1h20**

**95 €**

*Soin anti-âge « haute couture » aux cellules souches de Centella Asiatica est fondé sur des techniques particulières, zone à zone, et précises. Réoxygéné, repulpé, lifté votre visage retrouve sa fraîcheur et son éclat. Le plus : modelage avec pierres précieuses de Jade.*

#### **Soin Centella Men 1h20**

**95**

*Le soin Centella Men est un soin purifiant et tonique pour la peau du visage masculin mais aussi relaxant pour le corps. Idéal pour tous les hommes soucieux de leur bien-être.*

#### **Soin Éclat du teint Bio 50 min.**

**69 €.**

*Démaquillage, gommage, modelage de visage et des pieds, masque crème + masque peel-off.*

#### **Soin visage BIO Soie d'Argan 50 min.**

**69 €**

*Cette séance beauté vous procure une sensation immédiate de confort. Nourrie en profondeur, votre visage retrouve son élasticité. Idéal après le ski.*

#### **Soin visage BIO Harmonie 50 min.**

**65 €**

*Ce soin conjugue douceur et hydratation au naturel. Synergie Florale aide à repulper votre épiderme pour lui donner un aspect plus lisse, visiblement plus net.*

### LES EPILATIONS

<i>POUR ELLE</i>		<i>POUR LUI</i>	
<i>Lèvre ou menton</i>	<i>8 €</i>	<i>Aisselles</i>	<i>13 €</i>
<i>Bras</i>	<i>17 €</i>	<i>Bras</i>	<i>21 €</i>
<i>Aisselles</i>	<i>12 €</i>	<i>Jambes complètes</i>	<i>37 €</i>
<i>Maillot</i>	<i>12 à 30 €</i>	<i>Dos ou Torse</i>	<i>30€</i>
<i>1/2 Jambes</i>	<i>20 €</i>	<i>Maillot classique</i>	<i>18 €</i>
<i>Jambes complètes</i>	<i>30 €</i>		