



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

Noémie

*Massages bien-être et holistique, réflexologie plantaire
Madérothérapie*

Annaïg

Massages bien-être et holistique

Christelle

Massages bien-être et holistique

Dès 90€ / 50 minutes de soin

*Jours selon disponibilité
Days subject to availability*

*Merci de prendre rendez-vous à la réception, règlement sur place ou à la réception. Toute
réservation non annulée 24 heures au préalable est due.*

Please book at the reception, payment can be made on site or at the reception.

Any booking not cancelled 24 hours in advance is due.

« *Harmonie du corps et de l'esprit* » par Noémie

Massage-bien-être

Massage sportif en 50 minutes	90€
Facilitera la circulation sanguine et améliorera aussi votre sommeil. Il libère les tensions musculaires (dos, jambes) et préserve vos articulations.	
Massage détox en 50 minutes	90€
Elimine les toxines. Rebooste le corps et favorise son équilibre.	
Massage pour femme enceinte en 50 minutes	90€
Une pause tout en douceur qui soulage les tensions musculaires, atténue toutes les petites douleurs liées à la grossesse et une occasion de se relaxer.	
Massage crânien (visage/ tête) en 50 minutes	90€
Lutte contre la fatigue, réduit le stress, combat les insomnies, calme les tensions dans la nuque et le haut du dos. Une détente optimale.	
Massage Californien en 50 minutes	90€
Une combinaison de mouvements fluides et englobants ayant pour but de détendre les muscles superficiels de l'ensemble du corps. C'est un massage apaisant qui procure une grande détente en soulageant les tensions physiques et mentales.	
Le Relaxant en 50 minutes	90€
Il permet d'équilibrer, d'harmoniser et de trouver un mieux-être psychique et corporel.	
Le Suédois en 50 minutes	90€
Massage tonique et en profondeur qui favorise la souplesse des articulations. Il soulage les tensions musculaires, les courbatures et le stress.	
Réflexologie plantaire en 50 minutes	75€
Stimulation des points reflexes des pieds vous procurera détente et harmonie.	
Madérothérapie - Séance d'1h corps	100€
Drainage lymphatique méthode Renata Franca - Séance d'1h	100€

Qu'est ce que la madérothérapie ?

La Madérothérapie d'origine colombienne a pour effet de tonifier le corps en améliorant la circulation du sang, et de raffermir la peau en activant la production d'élastine et de collagène.

La technique utilise une série de mouvements répétitifs utilisant plusieurs instruments en bois et appliquant une pression très ciblée, ayant pour but d'intensifier la dégradation des graisses.

Cette technique de massage permet d'agir sur les tissus adipeux sans douleur et sans endommager la peau.

Le massage sert également à réduire la cellulite, redéfinir les contours du corps et à faciliter la perte de poids.

- * Elle offre un drainage lymphatique doux et agréable
 - * Un moment de détente et bien être
 - * 100% naturel et non invasive
 - * Lutte contre la cellulite
 - * Réactive le système nerveux
- * Diminue la sensation de jambes lourdes
 - * Améliore la respiration
- * Au fil des séances vous éliminez les graisses
 - * Perte de centimètres mais aussi des kilos

Amincissant | Détoxifiant | Remodelant

- * Séance d'1h corps 100€
- * Séance 40 min pour une zone de corps 80€
- * Séance 40 min visage 60€

Drainage lymphatique méthode Renata Franca

Drainage lymphatique qui a fait la renommée de Renata Franca, il s'agit d'un drainage lymphatique manuel qui s'effectue sur l'ensemble du corps et qui apporte des résultats immédiats en une séance. Ce massage lymphatique permet de "sécher" et d'affiner le corps dès la première séance.

Il élimine la rétention d'eau, détoxifie le corps et favorise la perte de cellulite aqueuse. Les résultats ? Une silhouette immédiatement plus galbée, plus affinée et plus sculptée. Un métabolisme accéléré, une détoxification profonde du corps et une vraie sensation de bien-être !

Bienfaits

Diminue - les jambes lourdes | ballonnements | cellulite | rétention d'eau |
Permet d'oxygéner les tissus | élimine les toxines |
Boost le système immunitaire

Idéal pour les sportifs pour optimiser la récupération

* Séance d'1h corps 100€

Massages doux ou tonique par Annaïg

Massage suédois en 50 minutes 90€

Massage tonique et en profondeur qui favorise la souplesse des articulations.

Il soulage les tensions musculaires, les courbatures et le stress.

Massage indien Abhyanga en 50 minutes 90€

Issu de la tradition ayurvédique, ce massage vise à harmoniser et faire circuler l'énergie vitale du corps. Il a un effet à la fois relaxant et tonifiant, tant sur le plan physique, émotionnel et mental.

Massage Californien en 50 minutes 90€

Une combinaison de mouvements fluides et englobants ayant pour but de détendre les muscles superficiels de l'ensemble du corps. C'est un massage apaisant qui procure une grande détente en soulageant les tensions physiques et mentales.

Massage Oriental en 50 minutes 90€

Issu des traditions du Maghreb, apaisant et relaxant, avec de grands lissages lents et profonds, afin de régénérer corps et esprit.

Et si je prenais soin de moi...

Christelle se consacre à la pratique des massages de bien-être et à l'étude de la Médecine Traditionnelle Chinoise tout en perfectionnant son savoir lors de ses séjours en Asie.

Également professeure de Massage Thaï, diplômée de l'école internationale à Chiang Mai (Thaïlande), et professeure de Yoga diplômée de l'Ecole internationale Sivananda à Rudraprayag India.

Massage-bien-être

Massage aux huiles essentielles en 50 minutes 90€

Ce massage complet favorise à la fois le travail musculaire et la relaxation mentale grâce à des mouvements fluides, profonds continus et enveloppants, effleurages et pétrissages pouvant aller en profondeur pour dénouer les tensions de toute sorte.

Massage traditionnel Thaïlandais en 50 minutes 90€

Ce massage est basé sur la pression des méridiens, la mobilisation des articulations et les étirements. Il améliore l'état général grâce à la libre circulation de l'énergie vitale.

Massage Chinois (Tui Na) en 50 minutes 90€

Cette technique ancestrale permet d'améliorer l'état général grâce aux pressions, étirements, pétrissages et percussions sur les méridiens et points d'acupuncture. Il est efficace contre les migraines, les insomnies, le stress, la fatigue etc... Il procure un bien être instantané qui se prolonge sur le long terme.

Réflexologie plantaire en 50 minutes 90€

Masser les points de réflexes de la voute plantaire permet de travailler à distance sur tout le corps. Il améliore le système sanguin, lymphatique, nerveux et émotionnel. Il favorise également l'élimination des toxines.