



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

## ***Anne***

*Massages bien-être et holistique, réflexologie plantaire*

*Vous accueille sur rendez-vous*

***Mardi, mercredi & samedi***

Massages and reflexology

Reservation requested

**On Tuesdays, Wednesdays and Saturdays**

## ***Milène***

*Esthéticienne diplômée*

*Massages bien-être*

*Vous accueille sur rendez-vous*

***Lundi, jeudi & vendredi***

Massages

Reservation requested

**On Mondays, Thursdays and Fridays**

*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.*

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





*Offrez-vous un moment de détente  
Avec Milène !*

*Le Relaxant en 50 ou 80 minutes .....65 ou 110 euros*

Il permet d'équilibrer, d'harmoniser et de trouver un mieux-être psychique et corporel.

*Le Suédois en 50 ou 80 minutes.....65 ou 110 euros*

Réalisé avec des mouvements lents et profonds, ce massage apporte une décontraction musculaire.

*Le Minceur en 50 minutes.....65 euros*

Ce massage tonique et en profondeur, Travaille principalement sur les jambes, le ventre et les bras à l'aide de techniques spécifiques comme le pétrissage et le palper rouler.

*Le Chi-Nei-Tsang en 80 minutes.....110 euros*

Une technique de massage du ventre qui permet de libérer les énergies négatives et ainsi apaiser son esprit et harmoniser ses émotions.

*La Pause Détente en 25 minutes.....40 euros*

Choisissez les zones que vous souhaitez pour un massage sur-mesure.  
Le dos....Les Jambes...Le crâne...

*Tous les massages sont effectués avec une huile végétale Bio.*