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

Anne

Massages bien-être et holistique, réflexologie plantaire
Sur rendez-vous

Noémie

Massages bien-être et holistique, réflexologie plantaire
Madérothérapie
Sur rendez-vous

Annaïg

Massages bien-être, doux et tonique
Sur rendez-vous

Massages and reflexology
Reservation requested

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.

ET SI JE PRENAIS SOIN DE MOI

Anne vous accueille et vous propose une prise en charge Holistique, dans votre globalité, Corps & Esprit. Dans ce qui vous est possible de recevoir. Jours sur demande.

Massage-bien-être

Tonique en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
Pour le sportif, drainage des jambes, des pieds, du dos, de la nuque, de la tête.

Relaxant en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
Connexion à soi, harmonie du corps, doux et enveloppant.

Dynamisant en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
Envie de retrouver un tonus musculaire ? Ce massage est fait pour vous. Des mouvements précis, légers, plus ou moins appuyés selon vos souhaits.

Sophro en 50 minutes 80€
Découverte du bien-être par la respiration, la présence au corps, le touché par le massage, permet un accès global à la détente.

Tête en 50 minutes 80€
Bien-être du crâne, du visage, de la nuque, des épaules, pour une détente optimale du haut du corps.

Enfant en 30 minutes 40€
Pour faire une pause, un instant de calme, de détente, de connexion à soi.

Réflexologie plantaire en 50 minutes 65€
Détendre, relaxer de l'intérieur, éliminer les toxines, soulager, rééquilibrer le corps, prendre soin de soi.

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

Massage-bien-être

Massage sportif en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
Facilitera la circulation sanguine et améliorera aussi votre sommeil. Il libère les tensions musculaires (dos, jambes) et préserve vos articulations.

Massage détox en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
Elimine les toxines. Rebooste le corps et favorise son équilibre.

Massage pour femme enceinte en 50 80€
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 80€
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 ou 80 minutes 80€ / 115€
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 ou 80 minutes 80€ / 115€
Il permet d'équilibrer, d'harmoniser et de trouver un mieux-être psychique et corporel.

Le Suédois en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
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 65€
Stimulation des points reflexes des pieds vous procurera détente et harmonie.

Nouveautés

Madérothérapie - Séance d'1h corps 90€ | 40 min une zone de corps 70€
Drainage lymphatique méthode Renata Franca - Séance d'1h 90€

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 90€
* Séance 40 min pour une zone de corps 70€
* Séance 40 min visage 50€

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 90€

Massages doux ou toniques par Annaïg

Massage suédois en 50 ou 80 minutes 80€ / 115€
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 ou 80 minutes 80€ / 115€
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 ou 80 minutes 80€ / 115€
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 : issu des traditions du Maghreb, apaisant et relaxant, avec de grands lissages lents et profonds, afin de régénérer corps et esprit