

# Massage - Bien être

## Sauna

En libre service au 1er étage (Interdit aux femmes enceintes). 15 à 20 minutes de chauffe sont nécessaires. 85° c'est bien. Commencez par vous asseoir sur le banc du bas et respirez à fond. Lorsque vous êtes à l'aise montez (la température maximum est en haut).

Le Sauna est un soin de chaleur sèche.



Laurence BELLEGO

Au p'tit Soïn

06 47 77 80 42

**Modelage balinaï :** 1h15 - € 70.00

Modelage tonique, permet de se détendre, chasser toutes nos tensions. Les mains parcourent le corps en de multiples manœuvres qui alternent gestes appuyés et immenses lissages harmonieux.

**Le californien Suédois** - 1h15 - € 75.00

Ce massage à l'huile chaude est un des grands classiques du massage à l'huile. Cette technique combine des gestes cocoonants et d'autres plus profonds ou rythmés. Il peut être apaisant ou encore tonique et puissant au gré de vos besoins.

**Le Shiatsu à l'huile :** 1h00 - € 75.00

libère la circulation d'énergie avec des points de pression, pour gommer les tensions et détendre les muscles. Il se pratique sur un futon.

**Modelage femme enceinte :** 1h00 - € 65.00

Modelage enveloppant à l'huile chaude qui comprend de longs effleurages fluides et doux dans un enchaînement qui harmonise et équilibre le corps. Les gestes sont adaptés tout spécialement à la sensibilité de la femme enceinte.

**Épilations Femmes & Hommes** Sur demande

**Lomi Lomi Hawaïen** - 1h00 - € 65.00

Massage réalisé avec les avant bras et de l'huile chaude, ce qui donne une sensation extraordinairement enveloppante et cocooning. La table est couverte d'un plastique pour permettre de glisser les avant bras sous le corps pour un massage englobant et totalement relaxant... Le rythme est plutôt lent et vous entraîne dans un bien-être profond.

**Le Kobido :** 1h00 - 65 €

Massage tonique du cou, de la nuque et du visage, il illumine le teint, tonifie les tissus, stimule les muscles et apporte une grande légèreté. Alternance de massage et de pression des doigts. Ce massage est extrêmement relaxant!

**Le Deep tissue :** 1h00 - 65 €

C'est un massage profond. Son but est de travailler avec précision les zones particulièrement tendues. Les séances sont entièrement personnalisées, puisque l'on définit au début les douleurs musculaires à cibler.

**Modelage du dos :** 30 min - € 35.00

Modelage enveloppant et relaxant à l'huile chaude, né de différentes techniques de soins.



Yann JONAS

Relaxation & professeur de Yoga

06 64 55 50 96

**Massage, Détente Californien** - 1h30 - 85 €

Un toucher qui fait du bien - Une huile chaude - Retrouvez le plaisir d'habiter votre corps et de vous abandonner à une détente enveloppante et drainante.

**Massage, Détente huile chaude** - 1h00 - 70 €

Modelage enveloppant et relaxant à l'huile chaude, né de différentes techniques de soins.

**Cours Particulier de Yoga** - 1h30 - 85 €

Une séance personnalisée afin d'appriivoiser votre souffle, votre souplesse, votre énergie vitale, gérer votre stress et vos émotions.

**Méditation** - 1h15 - 75 €

Initiation et compréhension de la "Méditation". La pratique se déroule à l'extérieur (si le temps le permet). Découvrez quelques clés pour vous rendre le quotidien plus léger...

**Réservation nécessaire** - Tous les soins sont à régler directement aux prestataires en espèces ou chèque.

(si vous désirez régler à l'hôtel en carte bancaire, ajouter 20% de TVA aux tarifs)

Possibilité de massage en duo (sous réserve de disponibilité des prestataires)

Désolé... Pas de massages érotiques !

Sur rendez-vous