

## **SOINS BIEN-ÊTRE**

### Massage Ayurvédique

Dans la plus pure tradition ayurvédique (Inde et Népal), ce massage est pratiqué avec de l'huile chaude bio faite maison. Dans une base d'huile de sésame de première qualité, différentes herbes et épices sont infusées de longues heures au soleil. Les gestes précis associés aux bienfaits de cette huile aident à régénérer le corps et l'esprit qui sont nettoyés de leurs toxines.

Ce massage est recommandé pour renforcer l'immunité, redonner de l'énergie, traiter des problèmes musculaires, soigner le système nerveux, améliorer la circulation sanguine et relâcher le stress.

60 min: 60€

90 min: 70€

### Shiatsu

Pour ce massage traditionnel japonais, pratiqué habillé sur un futon, le praticien utilise des pressions réalisées à l'aide des pouces et des mains pour favoriser la circulation et libérer les blocages de l'énergie vitale dans les méridiens d'acupuncture. Le système nerveux est rééquilibré et les tensions sont relâchées.

50 min: 50€

### Massage tête et ÉPAULES

Pratiqué avec ou sans huile, ce massage améliore la circulation sanguine de la tête, relâche les muscles et les fibres nerveuses et rafraîchit le corps et l'esprit. Si vous choisissez de recevoir ce massage avec de l'huile, en plus de détendre en profondeur, ce massage nourrit, lubrifie et renforce la racine des cheveux et le cuir chevelu.

30 min: 30€

45 min: 45€

### Massage aux bols tibétains

Confortablement allongé, vous recevez les sons et les vibrations des bols chantants tibétains et d'autres instruments anciens (gongs, cymbales, didjeridoo) posés progressivement sur l'ensemble du corps durant toute la séance.

Les sons harmoniques ont des propriétés particulières qui procurent une détente de l'esprit et permettent un véritable lâcher-prise, tandis que les vibrations se ressentent physiquement dans le corps ou elle se répandent. L'esprit s'apaise, le corps devient plus détendu, plus léger, vous ouvrant les portes d'une expérience personnelle d'unité, de recentrage, de confiance et de joie.

50 min: 50€

### Réflexologie plantaire

Ce massage des pieds agit sur des zones réflexes du corps et permet de localiser et supprimer les tensions, rééquilibrer le système nerveux, relancer l'activité des organes et éliminer les toxines. Il procure une détente profonde par son action sur l'ensemble de l'organisme. Les zones réflexes sont des projections, des reflets de l'ensemble du corps sur certaines parties de celui-ci.

50 min: 50€

### SOIN RELAXANT BEAUTÉ

Ce soin élaboré et mis au point par Nadine depuis de nombreuses années est fait pour vous chouchouter de A à Z pendant une heure. Au programme: soin visage relaxant et rajeunissant (résultats épatants!) et massage tête-mains-pieds.

60 min: 60€