

# LES MASSAGES

## MASSAGES

### Massage Relaxant sur-mesure

*Tailor-made Relaxing Massage*

Ce massage doux et enveloppant vous ressourcera lors d'un moment de détente absolu du corps et de l'esprit.

*A gentle and wrapping massage for an absolute relaxation moment.*

30 min. 70€ | 60 min. 140 € | 90 min. 200 €

80 min. 190€

### Massage Deep Tissue

*Deep Tissue Massage*

Massage profond et stimulant où les muscles sont travaillés afin de dénouer les tensions musculaires. Le rythme, la pression et la fréquence des étirements sont définis par vos soins afin de vous offrir un massage personnalisé.

*A deep and stimulating massage that relaxes your muscles to release tensions. The rhythm, pressure and frequency of the stretching are chosen by you so that you can personalize it.*

30 min. 70€ | 60 min. 140 € | 90 min. 200 €

### Massage Ayurvédique

*Ayurvedic Massage*

De tradition indienne, ce massage tonique et revigorant alterne des mouvements rapides énergisants et des mouvements lents et profonds.

*From Indian traditions, this tonifying and revigorating massage is rythmed by fast energizing movements and slow deep movements.*

60 min. 140 € | 90 min. 200 €

### Massage Lomi-Lomi

*Lomi-Lomi Massage*

Massage traditionnel hawaïen, relaxant et enveloppant rappelant le balancement des vagues pour harmoniser le corps.

*Relaxing and enveloping Hawaiian traditional massage, reminding the swing of the waves to harmonize the body.*

60 min. 140 € | 90 min. 200 €

### Massage Balinais

*Balinese Massage*

Une composition harmonieuse de soins énergétiques ayurvédiques traditionnels et des techniques du massage thaïlandais. Sa douceur conjugée à son intensité permet de soulager les contractures et de dénouer le corps pour un retour à l'équilibre et au bien-être.

*A harmonious combination between traditional ayurvedic energetic treatments and Thai massage techniques.*

*The softness combined with the intensity helps to relieve contractures and untangles the body for a return to balance and well-being*

80 min. 190€

### Massage aux Pierres Chaudes

*Hot Stones Massage*

Massage cocooning et enveloppant durant lequel la douce chaleur des pierres de lave vous apporte réconfort et relaxation tout en réchauffant vos muscles.

*A cocooning and wrapping massage during which the warmth of volcanic stones will provide you with comfort and relaxation.*

80 min. 200€

### Massage Japonais

Technique d'origine japonaise, inspirée du massage chinois. Les étirements et les pressions exercés sur l'ensemble du corps libèrent les tensions emmagasinées et visent à rétablir la circulation harmonieuse des énergies.

*Technique of Japanese origin, inspired by Chinese massage. Stretching and pressure exerted on the entire body releases stored tension and restores the smooth flow of energy.*

60 min. 140 € | 90 min. 200 €

### Massage Femmes Enceintes

*Pregnancy Care*

Massage doux du corps et également du ventre, réalisé sans huiles essentielles. Position adaptée pour votre confort. Recommandé après 6 semaines de grossesse.

*A gentle body and belly massage achieved without essential oils. Lying down an adapted position for your well-being. Recommended after 6 weeks of pregnancy.*

60 min. 140€

### Massage Thaï - *Prochainement*

Cette technique, utilisant des étirements passifs et des pressions le long des lignes d'énergie de l'organisme, accroît la flexibilité, soulage les tensions musculaires et communes en équilibrant les systèmes énergétiques de l'organisme. Le massage Thaï se déroule sur un futon au sol, durant lequel vous portez des vêtements amples.

*This technique uses passive stretching and gentle pressure along the body's energy lines to increase flexibility, relieve muscles and joint tension and balance the body's energy systems. This massage takes place on a Thai mat and you may wear loose fitting clothing.*

60 min. 140 € | 90 min. 200 €

### Réflexologie Plantaire

*Foot Reflexology*

Consiste en un massage complet et minutieux des pieds et des mollets. Toutes les zones réflexes sont stimulées pour rééquilibrer les énergies et alléger l'esprit afin d'apporter repos et sécurité.

*A comprehensive and meticulous massage of feet and calves. All reflex points are stimulated to rebalance energy and revitalise the spirit in order to procure a sensation of relaxation and security.*

25 min. 65 € | 50 min. 130 €

### Drainage lymphatique

*Lymphatic Drainage*

Le drainage lymphatique est une technique spécifique de modelage manuel qui offre l'effet d'une vague bienfaisante. Son action provoque une régénération du système lymphatique et apporte un bien-être intérieur grâce à l'élimination des toxines. Ce soin est réalisé sans huile.

*The lymphatic drainage is a specific manual massage with a sense of well-being. This treatment provokes a regeneration of the lymphatic system and brings internal wellness thanks to the elimination of toxins. This treatment does not use oil.*

80 min. 190€

