

# Les soins à la carte

À RÉSERVER EN AMONT DE VOTRE SÉJOUR



## MASSAGE HOLISTIQUE 1h00 - 80€ proposé par Petra

Le massage holistique est un massage complet du corps, procurant un état de bien-être globale par la détente musculaire, le drainage tissulaire et relaxation profonde.

## LE MASSAGE CRÂNIEN 30 min - 30€ proposé par Elisabeth

Un soin de détente puissant, aux répercussions positives sur l'ensemble du corps.

Il libère des tensions physiques de la tête, de tout le corps, des blocages émotionnels et psychiques. Doux, précis et bienveillant, il soulage les maux de tête, les douleurs de dos, les douleurs musculo-squelettiques, agit sur le système digestif, sur le sommeil, l'état de stress.

## LE MASSAGE CHI NEI TSANG 50 min - 50€ proposé par Elisabeth

Le massage Chi Nei Tsang est une forme de massage **thérapeutique** qui trouve son origine dans la médecine traditionnelle **chinoise** taoïste. Ce massage se concentre sur la région de l'abdomen et vise à assouplir et détendre toutes les tensions de la zone abdominale, libérant les toxines apportées par les troubles **émotionnels** et **physiques**. Le Chi Nei Tsang est considéré comme une approche holistique de la santé qui intègre le corps, l'esprit et l'énergie.



## 🌿 LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ————— 60 min - 65€

*proposé par Soumaya*

Bien plus qu'un simple massage des pieds, la réflexologie plantaire est une pratique **thérapeutique** aux multiples **vertus**. Reposant sur le fait que chaque zone du pied renvoie à une partie du corps, elle agit à la fois sur l'esprit et le corps.

De manière générale, elle permet de **stimuler** et **renforcer** l'ensemble des fonctionnalités du corps, à savoir : le système immunitaire, le système respiratoire, le système digestif et le système nerveux. Cette technique de massage est particulièrement indiquée pour lutter contre le stress dont les effets peuvent entraîner de nombreux troubles (insomnie, troubles digestifs, maux de tête...)

## 🌿 LE TURBINADA MASSAGE ————— 1h00 - 95€

*proposé par Soumaya*

Le massage Turbinada est **révolutionnaire** car il est nouveau et très différent ! Le massage est originaire du **Brésil**, il s'agit d'un traitement manuel **performant** car il donne des résultats significatifs dès la première séance. Il est remodelant et drainant donc amincissant mais il est aussi tonifiant, relaxant et apporte un réel **bien-être** musculaire et général.

Pendant près **d'une heure**, le massage consiste à ramollir, déloger, décoller, drainer et éliminer les amas graisseux et la cellulite afin de relancer **la circulation lymphatique** et sanguine. Idéal en cas de rétention d'eau.

