

Les massages de relaxation et de détente



Californien (60 à 70 min)

C'est une technique douce, enveloppante, contenante, structurante et sécurisante.

Objectif : procurer une relaxation profonde du corps, réguler le système nerveux en procédant à une détente musculaire globale.

Fuji (60 min)

L'utilisation de pierres volcanique chaudes et froides sans cesse en mouvement procure une détente musculaire immédiate et profonde.

Objectif : favoriser une décontraction musculaire, diminuer les tensions musculaires et le stress. Plus qu'un massage bien-être, il s'agit d'un véritable voyage intérieur et d'un ressourcement profond.

Les 3 rides (30 min)

Issu du shiatsu, il apporte indiscutablement une relaxation profonde, un relâchement corporel et facial surprenant et une réelle sérénité.

Objectif : favoriser l'hydratation, la bonification des tissus et une profonde détente générale.

Touché drainant (60 min)

C'est un touché subtil et précis. Le touché drainant revitalise, énergétise en douceur et apporte une relaxation totale.

Objectif : stimuler le système lymphatique et le système neuro-végétatif.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h, samedi de 9h à 16h

Séance de 30 min : 25 euros

Séance de 60 min : 50 euros

Séance de 75 min : 65 euros

Possibilité de faire de la méditation sur rendez-vous

Séance de 30 min : 10 euros

Les massages indiens selon la tradition ayurvédique



Les Mandalas (60 min)

L'homme est lui même un mandala. Il n'a de cesse de trouver un sens à sa vie en s'appuyant sur une énergie organisée.

Objectif : harmoniser, détendre, relancer l'énergie, renforcer l'équilibre des 3 doshas et ses liens avec l'univers qui nous entoure.

Pichauli (75 min)

Véritable cure de jouvence, il est pratiqué avec des huiles chaudes. De grands mouvements d'ouverture, de liaison et d'enveloppement du corps favorisent l'apaisement et l'élimination de la fatigue.

Objectif : nourrir et fortifier le corps à travers une expérience unique.

Udvertana (à la farine de pois chiche) (60 min)

En Inde, ce massage est offert aux jeunes mariées pour leur nuit de noces. Il leur confère une peau douce, joyeuse et parfumée.

Objectif : rendre les muscles plus fermes. Favoriser l'élimination des toxines en effectuant un nettoyage de la peau en profondeur.

Ku,nye (60 min)

Repose des multiples stress que le corps subit, des surmenages et tensions de toute nature.

Objectif : générer une sérénité intérieure, un centrage et un ancrage étonnant et profond.

Le Pada prâna (30 min)

Toute la force de la verticalité propre à l'homme et l'empreinte qu'il laisse sur le chemin de sa vie sont incurvées dans les pieds.

Objectif : Tonique, stimulant et tonifiant. Moment de détente inoubliable, le Pada prâna est directement inspiré de la philosophie indienne.

Les massages de détente et de relaxation tout comme les massages indiens sont autant de chemins vers le bien-être de l'individu. Pour autant, merci de noter que je ne pratique pas de massages thérapeutiques ou à caractère sexuel.