

MASSAGE DE RELAXATION

1 HEURE 70€

2 HEURES 120€

Le massage suédois est source de détente, de bien-être et de relaxation.

Ce massage dynamique se traduit par des effleurages, des pétrissages, des vibrations, des percussions et des frictions plus ou moins accentués sur les muscles et les articulations.

Il a de multiples bienfaits, il vise à débloquer les tensions, relâcher les muscles. Il favorise la circulation sanguine ainsi que l'élimination des toxines.

Ce massage permettra de détendre et de relaxer le corps et l'esprit. Il est particulièrement apaisant.

Vous choisirez le massage d'une heure en ciblant vos priorités (dos, jambes...) ou de deux heures pour une relaxation de l'ensemble du corps.

MASSAGE AYURVÉDIQUE

1 HEURE 30 90€

Le massage ayurvédique ou Abhyanga est une technique de massage traditionnel pratiquée en Inde depuis des millénaires. « Ayur » signifie « la vie » et « Veda » signifie « la science, la connaissance ».

C'est un massage qui s'intéresse à l'harmonisation du corps et de l'esprit.

L'huile de sésame est utilisée pour ce massage, elle peut être chauffée.

Le massage ayurvédique est pratiqué pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique, pour tonifier et relaxer les tissus musculaires.

Les gestes sont doux et appuyés (paume de la main, pouces, phalanges) pour procurer une relaxation profonde

RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

1 HEURE 70€

Le massage de réflexologie apaise les tensions de l'organisme et harmonise les fonctions vitales.

Elle est basée sur le fait que chaque partie du corps est représentée à des endroits précis sur le pied.

Ces zones sont appelées « points réflexes ». En stimulant ces zones par des massages, les organes sont stimulés et le flux d'énergie qui traverse le corps est rééquilibré.

Ce massage permet de redynamiser l'organisme, il libère le stress et les tensions nerveuses.