

## Les massages « Des pieds à la tête »

« **En attendant bébé** » : massage très doux et bienveillant adapté aux femmes enceintes. Détente des articulations, dénoue les tensions localisées des jambes, des lombaires et du dos, véritable source de détente à partir de 3 mois révolus (60 min)

**Massage à la bougie tiède** : ultra-réparateur et innovant. Nourrit votre peau en profondeur et enveloppe le corps d'une douce chaleur. Apaisant et réconfortant (60 min)

**Abhyanga** : voyage en Inde pour les sens, rééquilibre le corps et ses fonctions organiques. Des pressions circulaires aux mouvements fluides, il est parfait pour se relâcher (60 min)

**Massage énergétique des Alpes** : rééquilibrant, drainant et décontractant. Massage complet du corps avec des baluchons en lin gorgés de sel d'Himalaya (90 min)

**Balinois** : massage indonésien très complet, à la fois doux, appuyé et tonique, issu de la médecine ayurvédique et chinoise. Relaxant pour le corps et l'esprit, dénoue les tensions (60 min)

**Tibétain** : permet de retrouver l'harmonie énergétique entre le corps et l'esprit, il est constitué de pressions, pétrissages et frictions (60 min)

**Pichauli** : massage harmonisant constitué de grands mouvements. Il compte parmi les plus relaxants massages ayurvédiques, relâchement du corps (60 min)

**Stone therapy** : massage aux pierres chaudes associées à des manœuvres manuelles. Détente nerveuse et musculaire profonde, renforcée par la chaleur des galets (60 min)

**Suédois** : massage bien-être, relaxant grâce à des manœuvres profondes et musculaires, favorise le lâché prise (60 min)

**Tuina** : massage énergétique issu de la médecine traditionnelle chinoise, manœuvres de pression et d'étirements nuancés et rythmés le long des méridiens d'énergie. Soulage les tensions et apporte un grand bien-être (60 min)

**Zen altitude** : relaxant, doux et enveloppant (30 min)

**Source de sérénité** : massage du dos, dénoue les tensions (30 min)

**Jambes légères** : massage des jambes et pieds pour soulager les courbatures (30 min)

**Soin complet dos** : gommage, massage et enveloppement du dos (30 min)

*\*Massages non médicalisés. Il s'agit de soins de bien-être et de relaxation à but non thérapeutiques.*

**Rituel du massage Rebozo** : Ce soin destiné aux femmes, marque un passage dans la vie, la fin d'un chapitre. Un moment pour soi, pour se déposer si on le souhaite. Massage à l'huile sur futon, alliant bercements / étirements / serrage du corps avec des tissus mexicains / soin sonore avec bols tibétains / tirage d'oracle / encas maison prévu (...)

Prévoir 3 heures 190 €

**Tarifs pass Bien-être nominatif sur 1 jour**

30 min = 45 €    60min = 65 €    90min = 100 €

**Composez votre programme de soins à la carte**

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique



Perle de Jument  
AGRICULTURE BIOLOGIQUE  
25 %  
De lait de jument issu de l'agriculture biologique



COSMETIQUE  
BIO  
CHARTRE COSMÉO

Gamme de soins visage & corps

Au lait de jument bio du Vercors