Relaxation et Détente

Californien (séance 1h00) 48€
Massage de la détente et de la relaxation par excellence.
Technique douce, apaisante, enveloppante, structurante et sécurisante. Pratiqué aux huiles végétales bio, il est composé de manoeuvres légères et fluides sur l'ensemble du corps.

Fuji/pierres chaudes(1h15) 55€
Technique ancestrale surprenante. Utilisation de galets de nos rivières, sans cesse en mouvement sur le corps selon une chorégraphie adaptée, procure une détente musculaire immédiate et profonde. Il s'agit d'un véritable voyage intérieur et d'un ressourcement profond. Favorise décontraction musculaire et un bien-être profond.

Relaxation Coréenne (45min) 36€
Utilisée en préparation d'arts martiaux, cette pratique asiatique douce, ludique agit en profondeur sur la structure même du sujet. Ce massage invite à se détendre, se relâcher, à rencontrer ses limites, et à les transformer.
Favorise un important lâcher-prise corporel, une libération des tensions provenant du stress et de la fatigue.

Energétiques

Massage Assis : (séance 20min) 16€
Appelé "Amma", il est basé sur l'art traditionnel japonais. Pratiqué sur une chaise ergonomique, il accroît immédiatement la vigilance, la concentration, l'acuité mentale et réduit le stress négatif.

Shiatsu de Bien-être : (séance 1h15) 52€
Pratique d'acupressions, s'appuyant sur les principes de l'énergétique chinoise. Elle permet d'harmoniser les connexions psychiques, émotionnelles, physiologiques et spirituelles..

Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia Meglia

Equanimité Sérénité Bien-être Expir - Inspir Lâcher-prise Apaisement Liberté Renoncement
Confiance Homéostasie Equilibre Présence Souffle Cheminement Emergence Renaissance Spirituel
Force Paix Unité Originelle Grandeur d'Ame Ancrage Evolution Yin Yang Joie Emotions Exister Oser Ouverture
Estime de Soi Faire des Choix Art du Toucher

Indiens Ayurvédiques

Abhyanga (séance 1h00) 55€
Massage de base de l'Ayurvéda, tout à fait adapté pour équilibrer les 3 Doshas : Vata, Pitta et Kapha, (corps et mental). C'est un massage à la fois de détente et de tonification. Il a pour but d'éliminer les toxines de toute nature, d'augmenter le prana (l'énergie)

Pichauli (séance 1h15) 58€
Réservé à une époque aux Maharadjahs, il apporte une extraordinaire sensation de bien-être. Pratiqué avec de l'huile chaude, le corps gagne en souplesse et en mobilité. Extraordinaire sensation d'enveloppement. Très vite un grand apaisement apparaît.

Sharîra Sweda (1h15) 65€
Effectué avec des pochons chauds remplis d'herbes aromatiques. Tonifiant, il renforce confiance et sûreté en soi. Enlever raideurs musculaires et articulaires, et diminuer les problèmes liés à la digestion d'une part et d'autre part à l'insomnie.

Sarasvatî/ventre (séance 30min) 28€
Subtil et équilibrant. Favorise l'harmonisation du masculin et du féminin en nous, rassemble raison et intuition, réconcilie l'inconciliable..

Sphinx (séance 30 min) 28€
Appelé aussi massage Shiva/Shakti, ces 2 énergies complémentaires se relient pour soutenir l'émergence d'un profond équilibre intérieur/ext., masculin/féminin et encourager ainsi l'énergie dite de transformation. Renforce l'unité en soi, favorise la mise en oeuvre et la réalisation des aspirations les plus profondes. Permet de se reconnecter à une profonde harmonie intérieure.

Kansu / pieds au bol Tibétain:
séance Découverte .....16€
séance45min .....36€
Prenez contact avec un pied... massez-le avec respect, en l'enduisant de ghee (beurre clarifié). Laissez le bol tibétain évoluer, sur la plante du pied et des orteils... Laissez agir la magie du Kansu... Simple et efficace, apporte sérénité, calme et bien être. Effet relaxant, rapide et profond. Il agit au niveau du système nerveux et procure une détente générale. surprenante...

Shiroschampi/tête (30min) 28€
Pratique courante en inde, il fait partie intégrante de la vie sociale. Il a des effets stimulants comme il peut relaxer. Associé au massage du visage, c'est un vrai bonheur. Répercussion immédiate sur les problèmes de stress, maux de tête, manque de concentration, d'insomnies.etc... L'influence est grande aussi sur l'équilibre cerveau droit/ cerveau gauche et l'éclaircissement de la pensée.

Réflexologie

Réflexologie Plantaire (séance 1h00) 48€
Eprouver une sensation générale de bien-être et d'harmonie passe par une normalisation de la circulation sanguine. Ce bien-être passe aussi par un déblocage des tensions physiques et psychiques et une libération des toxines.

Toucher réflexe du dos : (séance 30min) 28€
Pratique qui allège, harmonise et stimule l'ensemble des principaux systèmes organiques. Il en résulte un confort du dos exceptionnel et des sensations jusqu'alors inconnues.

Do-in / Auto-massage

Se revitaliser, ré-harmoniser son énergie, et régénérer l'ensemble du métabolisme du corps humain, tels sont les objectifs de cette technique chinoise. *(groupe 6 à 8 personnes)*

coût de la séance d'1 heure : 12,00€,
pour 10 séances d'1 heure : 10,00€/séance

Votre 1ère séance à -20%