

## Réservez votre massage avec Guillaume



Massage Dos et Jambes 40 minutes : 45€ Lors de ce massage, des manœuvres de pétrissages de vos muscles, d'effleurages, de pressions profondes et de lissages sont réalisées sur l'ensemble de votre dos pour délasser cette zone sensible.

Massage Californien : 60 minutes : 70€ Le massage Californien consiste en une succession de longs mouvements fluides et harmonieux sur tout le corps complété par des pétrissages et de longs effleurages afin de vivre le moment présent dans une détente profonde du corps et de l'esprit. Préconisé pour lutter contre le stress, se relaxer, améliorer sa circulation et sa santé globale en favorisant l'épanouissement psychologique, la technique Californienne procure une sensation de paix propice à l'oubli et au bien-être. Ce massage est idéal pour une première expérience de massage : reposant, la relaxation est optimale provoquant même parfois l'endormissement du patient !

### Massage Hawaïen Lomi Lomi : 60 minutes : 70€

Massage fait de pressions glissées des mains, des avant-bras, des poings, alternées avec des pétrissages, des acupressions, des frictions et des étirements. Des mouvements de vagues sont aussi exercés. Ce sont alternativement de longs mouvements qui courent sur tout le corps et un travail en profondeur sur toutes les parties du corps.

On masse avec les mains, les avant-bras, les pouces et le bout des doigts.

Les bienfaits du massage Lomi-Lomi s'exercent sur tous ceux qui souhaitent s'offrir une escapade dépaysante et une parenthèse de relaxation. Ce soin est un excellent moyen pour apprendre à se recentrer, à retrouver un équilibre corps/esprit pour enfin se libérer des contrariétés. Idéal contre le stress, le massage Lomi-Lomi est également recommandé pour soulager les douleurs lombaires et articulaires, les rhumatismes, l'arthrite ou les inflammations musculaires.

Massage Suédois : 60 minutes 70€ Le massage Suédois compte parmi les massages les plus répandus dans le monde. Il permet d'atténuer le stress et les angoisses, il a même une influence positive sur la dépression.

Il a un double effet, physique et psychologique, et il est à la fois relaxant et tonifiant. Le massage Suédois stimule la circulation sanguine, le drainage lymphatique, l'élimination des toxines, ce qui permet de prévenir les courbatures – le massage idéal pour les sportifs après l'effort !

Cette technique de massage soulage les douleurs dorsales, musculaires et articulaires et l'arthrose.

Loin des effleurages californiens, le massage Suédois mixe les techniques qui comportent plusieurs manœuvres de base qui sont restées les mêmes depuis des générations : l'effleurage, le pétrissage, la friction, la percussion et la vibration.

Ses mouvements s'appliquent généralement sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.

### Massage Ayurvédique « Abhyanga » 60 minutes 75€

Le massage indien « Abhyanga » signifie, littéralement, massage à l'huile chaude de tout le corps. Il utilise les techniques de pression, d'effleurage et de pétrissage pour retrouver harmonie, confort et sérénité aussi bien dans les domaines psychologiques, physiologiques et spirituels. Le massage Abhyanga a des propriétés préventives et curatives. Il lutte contre la fatigue, l'insomnie, l'ankylose et la dépression, il permet d'éliminer les mauvaises toxines du corps et améliore aussi la circulation sanguine. On peut également citer, parmi les bienfaits de ce massage, son action tonifiante et relaxante, sa capacité à augmenter la chaleur du corps, à développer le système immunitaire et à assouplir les articulations.

Soin Énergétique Reiki : 60€ Le Reiki est une thérapie manuelle qui apporte un supplément d'énergie à notre organisme, qui vise à remettre en contact l'énergie universelle et la force vitale afin de susciter un réveil dynamique qui permettra la guérison.

Ce n'est pas un massage, il n'y a pas de mouvement et le patient reste habillé.

Le praticien pose ses mains sur différentes parties du corps, à commencer par la tête, puis les déplace et laisse couler l'énergie qui va se diriger naturellement vers les zones qui en ont besoin.

On est rapidement envahi d'une douce torpeur, et d'une sensation de chaleur là où se placent les mains. Un état assimilé à celui d'une profonde détente. Certaines personnes peuvent avoir l'impression de s'être endormie et qu'il ne s'est rien passé. D'autres, "sentent" l'énergie circuler, avec parfois des sensations visuelles colorées.

Le Reiki ressourçe, détend, libère les blocages énergétiques, renforce le système immunitaire, atténue la douleur et élimine les toxines du corps.

Les séances permettent d'optimiser l'énergie au quotidien. Véritables stimulants naturels, elles augmentent le bien-être et la joie de vivre. Son action est également efficace sur la fatigue, le stress, l'anxiété, l'insomnie... Il a aussi pour but de nous recentrer.

Il nous permet de prendre conscience de nos tensions, de nos blocages, ... et de développer le processus d'auto-guérison.

Une séance dure environ 45 min (avec Guillaume 60€)



### Massage des 5 continents : 105€ les 90 minutes

Massage associant l'énergie du Reiki et / ou du magnétisme réunissant différents types de massages de cultures et d'origines variées. (lomi lomi, californien, suédois, tuina, acupressure, ayurvédique.)

**Des préparations d'Huiles essentielles spécifiques sur les différentes phases sont appliquées,**

la première en désintoxication, la deuxième en relaxation, lâcher-prise et la dernière en revitalisation, reconnexion et stimulation du système immunitaire.

Méthode thérapeutique de magnétisme et de Reiki associée à un massage de tout le corps très puissant, lent et profond, qui permet de faire circuler l'énergie vitale directement à l'intérieur du corps de la personne. C'est un procédé de massage relié à l'énergie de guérison interne de la personne et de l'énergie universelle par lequel on fait remonter tout doucement le long du corps et de la colonne vertébrale la force vitale afin de libérer une grande quantité de cette puissance dans le cœur.

Ce procédé de massage biodynamique réveille les processus naturels d'auto-guérison en déchargeant les mémoires émotionnelles encombrantes ainsi que les toxines

Cette méthode de soin apporte un lâcher prise physique et mental de manière impressionnante.

Il permet petit à petit de redonner grande confiance et une nouvelle vitalité, de retrouver l'estime de soi, un grand sentiment de paix, joie de vivre et surtout d'harmoniser les charges émotionnelles bloquant notre énergie.

### Renseignements et réservation à la reception de l'hôtel ou sur notre site internet



*Les prestations réalisées n'ont aucun but thérapeutique et en raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune manipulation, pratique médicale, paramédicale, ou relevant de la kinésithérapie. Ils ne sont ni sexuels, ni érotiques. Ils s'adressent uniquement à toute personne en bonne santé à tous points de vue.*