

# Institut et Spa

## « Léman Bien-être »

Accès interdit au moins de 16 ans

### Carte des Soins

#### Épilation avec « Epiloderm »

La cire EPILODERM est la 1ère cire à épiler Thermo-Active qui garantit une repousse plus lente, une peau plus douce et l'assurance d'un résultat d'exception. Elle s'adapte instantanément à la température de votre peau, est élaborée à partir d'une résine de pin 100% d'origine végétale et d'une cire de carnauba (cire de palmier). Son absence de chaleur et son adhésion parfaite en font une cire spécifiquement adaptée aux poils et duvets difficiles (Hommes, double repousse, poils rasés...), ainsi qu'aux peaux sensibles à la chaleur.

- Maillot simple : 15€
- Maillot échancré : 20€
- Maillot Intégral : 32€
- Aisselles : 14€
- Demi-jambes : 30€ / 25€ cire traditionnelle
- Jambes : 50€ / 35€ cire traditionnelle
- Dos ou torse : 48€ / 30€ cire traditionnelle
- Bras : 20€ cire traditionnelle

Gommage Corps 30 minutes : 45€

#### Soins visage

Soin Express 45 minutes : 65€

Pour les peaux sensibles et qui ont tendance à tirailler. Retrouvez un teint lumineux, une peau douce, apaisée et hydratée.

Soin Hydratant 1h : 78€

Tout spécialement imaginé pour les peaux assoiffées et en manque de nutrition.

Retrouvez une peau hydratée, enveloppée de douceur et nourrie en profondeur.

Soin Purifiant 1h : 78€

Parfaitement adapté aux peaux qui ont tendance à briller, aide à rééquilibrer la peau et à éliminer les toxines accumulées.

Retrouvez une peau nette claire et matifiée durablement.

Soin Anti-âge 1h20 : 92€

Stimule les points de jeunesse du visage, la peau est glorifiée et les rides s'atténuent.

Retrouvez les traits tonifiés et lissés. L'ovale du visage est redessiné et les rides s'évanouissent.

### Massages avec accès au SPA de 2 heures

#### Californien :

Succession de longs mouvements fluides et harmonieux sur tout le corps complété par des pétrissages et de longs effleurements 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 !

*Avec Guillaume ou Marine : 60 minutes 90€*

#### Hawaïen « Lomi Lomi » :

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.

*Avec Guillaume ou Marine 60 minutes 90€*

*Avec Marine 90 minutes 135€*

#### Suédois :

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.

*Avec Guillaume : 60 minutes 90€*

#### Shiro Abhyanga :

Anti-stress par excellence, ce modelage se concentre sur le haut du corps : dos, épaules, nuque, visage et tête pour libérer les tensions et restaurer la sérénité.

Fidèle à la tradition indienne, le Shiro-Abhyanga est personnalisé selon vos besoins pour un moment unique de décontraction totale. Le travail effectué sur cette zone apporte non seulement la détente mais permet aussi d'améliorer la mémoire active, la capacité perceptive. Le système nerveux est plus équilibré et le stress est maîtrisé. Les pensées s'envolent et l'on entre dans un état de type méditatif.

*Avec Marine : 60 minutes 90€*

#### Massage Dos et Jambes :

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 et de vos jambes pour délaissier ces zones sensibles.

*Avec Guillaume 45 minutes 67€*

### Ayurvédique « Abhyanga » :

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.

*Avec Guillaume 60 minutes 90€*

*Avec Marine 90 minutes 135€*

### Massage aux Pierres de Sel Chaudes de l'Himalaya :

Ce massage procure une merveilleuse sensation de légèreté, de relaxation profonde du corps et de l'esprit grâce aux pierres de sel de formes différentes.

Massage du corps fait mouvements rythmiques à la fois plus doux et plus fermes, et libère la tension.

C'est aussi un massage de stimulation, le sel pénétrant et les oligo-éléments ont un effet déshydratant, digestif, détoxifiant, nourrissant, renforçant le tissu conjonctif et favorisant l'élimination des graisses superflues.

Le sel de l'Himalaya stimule la peau et les sens. Ce massage est une expérience d'un genre très spécial, intense et sensible, qui peut également être utilisé dans le traitement anticellulite. Le massage de stimulation aux pierres de sel relâche les tensions dans le corps et favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit.

#### Les bienfaits du massage aux pierres de sel chaudes :

- améliore de la circulation sanguine
- accélère les processus de guérison
- améliore la flexibilité des articulations et des muscles
- facilite le drainage lymphatique

*Avec Guillaume 60 minutes 100€*

*Avec Guillaume ou Marine 90 minutes 145€*

### Massage personnalisé « Léman » :

Massage relaxant de tout le corps selon vos besoins, associant différents types de massages de cultures et d'origines variées : Lomi-Lomi, Californien, Ayurvédique, Suédois...

*Avec Guillaume ou Marine 90 minutes 135€*



## Les rituels avec accès au SPA de 2 heures

### Polynésien : 170€

- Gommage du corps 30 minutes
- Massage Hawaïen « Lomi-Lomi » 1h15

### Polaire : 180€

- Gommage du corps 30 minutes
- Massage aux Pierres de Sel Chaudes de l'Himalaya 1h15

## Soins drainants et amincissants avec accès au SPA de 2 heures

### Massage Drainant :

Le massage drainant est un massage de tout le corps qui va permettre d'activer la circulation lymphatique tout en relaxant. C'est un massage très doux, lent et léger en pression qui peut surprendre au départ mais dont les effets se font ressentir dès la première séance. En plus des manœuvres drainantes, des manœuvres relaxantes et des pressions énergétiques sont incluses au massage pour aider le corps à drainer, se détoxifier, se lâcher et évacuer les tensions nerveuses.

- Stimule la circulation lymphatique et sanguine.
- Contribue à l'élimination des toxines
- Soulage les sensations de jambes lourdes
- Régularise la fonction intestinale.
- Renforce le système immunitaire en accélérant le transport de la lymphe, nettoyant les ganglions lymphatiques et augmentant les défenses naturelles.
- Effet neuro-végétatif : il produit des endorphines naturelles et des réactions antalgiques entraînant une relaxation profonde et réparatrice

*Avec Guillaume 90 minutes 135€*

*Très efficace en cure de 10 séances, à raison de 2 séances par semaine. Ses effets durent jusqu'à 3 jours.*

*Si forfait 5 séances 120€ le massage / 10 séances 110€ le massage*

### Soin Amincissant et tonifiant

Une cure amincissante s'adapte en fonction des besoins du client. D'une durée d'une heure, le soin amincissant va être ciblé au niveau des zones adipocytaires (zones où l'on a tendance à stocker), celui-ci va donc être concentré au niveau

du ventre, des cuisses, du bas du dos et dans certains cas, des bras et des mollets.

En complément des manœuvres manuelles de pétrissages, palper/rouler, la technique amincissante des ventouses viendra renforcer l'action sur les zones adipeuses, diminuant ainsi les adhérences, améliorant les circulations et l'élimination des déchets, tout en combattant le relâchement tissulaire. Avec pour résultat une amélioration de l'état général de la peau ainsi qu'un amincissement de la silhouette.

*La durée du massage dépend des zones à travailler*

*Avec Guillaume*

*Cuisses (face antérieure et postérieure) 40 minutes : 60€*

*Cuisses et ventre 60 minutes : 90€*

*Cuisses, ventres et bras ou mollets : 70 minutes : 105€*

*Efficace en cure de 10 séances, à raison de 2 séances par semaine.*

*Nous consulter pour tarif 10 séances*

### Soin Énergétique Reiki avec accès au SPA de 2 heures :

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 envahie 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.

*Avec Guillaume 70€ (une séance dure environ 45 min)*



Nous travaillons avec la marque « Bio by Oxalia », pour les soins du visage et du corps.

Gamme de produits aux compositions saines d'au moins 50 % d'ingrédients bio, 99 % d'ingrédients naturels et gorgées d'ingrédients actifs.

Produits fabriqués en France, dans une démarche éthique et responsable.

Matières premières d'origine française ou issues de filières responsables, packagings recyclables, emballages biodégradables avec des matériaux biologiques.