



Abhyanga traditionnel (1h30)

Le massage Abhyanga, héritage des connaissances de la tradition Ayurvédique, réactive la respiration profonde et procure une détente nerveuse intense.

Quotidiennement pratiqué, comme sur les rives du Gange, ce soin original apporte durablement bien-être et équilibre. Le dos est dénoué et les jambes allégées.

Ce massage se pratique à l'huile et se fait sur table ou au sol.

Massage Abhyanga (1h30): 100€

Soins similaires:

- Abhyanga traditionnel (1h)
- Balinais
- Californien
- Suédois





Californien

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psycho-corporelle.

Sa technique comporte différentes manoeuvres qui débutent par des effleurements lents et harmonieux, suivis de pressions glissées qui deviennent plus appuyées sur les parties du corps particulièrement tendues.

Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Ce massage se pratique à l'huile et dure généralement une heure. Il se fait sur table et la personne est en string jetable ou nue.

Massage Californien (1h): 60€, (1h30) : 90€

Soins similaires:

- Suédois
- Shiatsu
- Abhyanga traditionnel (1h30)
- Abhyanga traditionnel (1h)





Balinais

Le massage balinais est une pratique ancestrale issue de Bali en Indonésie. Ses techniques combinent celles des massages indien, chinois, indonésien et principalement ayurvédique.

Partant du même principe que celui du massage ayurvédique, le massage balinais vise également l'équilibre de 3 éléments : l'air, l'eau et le feu.

Il agit par l'intermédiaire des Marmas (les points vitaux) sur les 3 systèmes représentés par ces 3 éléments : le système nerveux, le système digestif et le système hormonal.

Massage balinais : (1h30) : 100€

Soins similaires:

- Abhyanga traditionnel (1h30)
- Suédois
- Californien
- Shiatsu





Gommage du corps et massage du dos

Exfoliation du corps avec un gommage corps phyt's à base de beurre de karité et de sel de guérande pour un toucher satiné et velouté avec un massage relaxant aux huiles sur le dos pour une détente totale.

Gommage du corps et massage du dos (60min): 60€

Soins similaires:

- Californien
- Suédois
- Découverte
- Beauté des pieds avec paraffin





Suédois

Le massage suédois est une méthode et un moyen efficace pour soulager en particulier les courbatures, mais également la tension musculaire et le stress. Sa technique de base est la percussion et ses mouvements s'appliquent généralement sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.

Causée par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, la courbature est une douleur musculaire se manifestant 24 h ou 48 h après un effort physique intense. Cette douleur perdure parfois pendant toute une semaine et elle s'accroît lorsque les muscles sont activés. Pour cesser de souffrir de cette douleur qui peut constituer un obstacle à la réalisation des tâches quotidiennes, une séance de massage suédois est la solution la plus rapide et la plus efficace.

Le massage suédois s'applique suivant des mouvements techniques qui vont stimuler la circulation sanguine pour une meilleure oxygénation et élimination des toxines :

La percussion qui est la technique de base de tout le massage.

L'effleurage par des mouvements ascendants vers le cœur.

Le pétrissage par les doigts et la pulpe des mains.

La friction des points de déclenchements se trouvant entre le cou et l'épaule.

Le malaxage ou pour certains le tapotement et la vibration.

Suédois (1h00) : 70€, (1h30) : 100€

Soins similaires:

- Californien
- Balinais
- Shiatsu
- Réflexologie plantaire

