



# Massages



## Massage à l'huile d'amande chaude

Le soleil, le froid ou encore le calcaire présent dans l'eau du robinet peuvent assécher la peau et l'huile d'amande chaude nourrira et hydratera votre peau.

L'huile d'amande douce est réputée pour être très nourrissante. L'huile d'amande douce aide à lutter contre le vieillissement de la peau, améliore sa fonction barrière ainsi que sa micro-circulation, la protège contre l'action des UV et l'assouplit.

De même, elle aide à reconstruire son film lipidique, a des propriétés antivirales, antifongiques et anti-inflammatoires. Enfin, elle améliore les fonctions digestives et intestinales et aide à lutter contre le mauvais cholestérol.

## Massage de la tête & des pieds

Laissez-vous surprendre par ce fabuleux massage, des mains, pieds, tête et visage.

Ce massage de la tête aux pieds est un pur bonheur. Il varie différentes techniques pour permettre un évanescent complet, sans pour autant masser le corps en entier.

Ce massage des zones réflexes et nerveuses va soulager tout l'organisme et assurer détente et repos.

## Massage Thai ou Massage du Yogi paresseux

Inspiré du Yoga, ce massage (Nuad Bo'Rarn) se pratique allongé, vêtu de vêtements souples. Il se compose d'enchaînements, d'étirements doux, de mobilisations, de pressions sur des points particuliers des méridiens.

Les bienfaits de ce massage sont immédiats : il libère les tensions musculaires, fait circuler le sang, l'énergie... Un massage thai pour remplacer votre séance de yoga, ça vous dit?

## Massage des tissus profonds

Un ensemble de techniques spécifiques de massage profond. D'une grande lenteur et d'une grande profondeur d'action sur les muscles et les tissus profonds, ce massage relâche les tensions et diminue les douleurs et l'inflammation, pour que les muscles retrouvent leur souplesse.

Il est idéal pour les sportifs, mais aussi pour les gens qui souffrent de douleurs chroniques.

Cette approche est particulièrement efficace pour les tensions chroniques et pour les zones sujettes aux contractures (nuque, épaules, bas du dos).

## Massage sportif

Quelque soit votre sport, ce massage met l'accent sur les muscles sollicités pour récupérer plus rapidement après l'entraînement.

Il améliore vos loisirs en augmentant la circulation et renforce votre système immunitaire en général.

½ heure 65.-

1 heure 130.-

1 ½ heure 195.-