

# Carte de soins

Le massage est connu depuis la nuit des temps pour ses vertus relaxantes, tonifiantes et curatives. Quelle que soit la formule choisie, il améliore la qualité de vie en prévenant les risques de maladies, en stimulant la circulation sanguine et le système nerveux, en abaissant la tension artérielle et en éliminant les toxines.

## À CHAQUE SOIN SES BIENFAITS :

SOINS	DURÉES	TARIFS	FORFAITS*
<b>Massages</b>			
<b>Le Relaxant</b> C'est le massage relaxant par excellence : il libère l'esprit, apaise le corps et procure un bien-être général. Ses longs mouvements doux et harmonieux libèrent les émotions qui se cachent derrière chaque tension physique. Il agit sur plusieurs niveaux : l'esprit, le corps et l'émotion. Il invite au lâcher-prise, à la décontraction.	30 min 1 h 1 h 30	40 € 65 € 90€	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forfait 5 soins d'1h</b> au choix 300 euros, soit 60 euros la séance (au lieu de 65 euros).</li> <li>• <b>Forfait 10 soins d'1h</b> au choix 550 euros, soit 55 euros la séance (au lieu de 65 euros).</li> <li>• <b>Forfait 5 soins d'1h30</b> au choix 400 euros, soit 80 euros la séance (au lieu de 90 euros).</li> </ul>
<b>Le Revitalisant</b> Le massage suédois combine les techniques de pressions, de frictions, de pétrissages toniques pour travailler en profondeur et libérer les tensions. Il stimule la circulation sanguine ainsi que le système nerveux procurant des effets relaxants au niveau psychologique. Il est donc bénéfique en cas de sommeil perturbé et d'anxiété.	30 min 1 h 1 h 30	40 € 65 € 90 €	
<b>Envie de Voyage</b> Ce massage nous vient de Bali. Il alterne des techniques à la fois relaxantes et énergétiques, douces et toniques. Il aide à établir une circulation harmonieuse de l'énergie du corps, à détendre les articulations et à apaiser l'esprit. Il contribue à évacuer la fatigue et à désamorcer les mécanismes du stress.	30 min 1 h 1 h 30	40 € 65 € 90 €	
<b>L'Évasion</b> Un massage ultra-relaxant du dos, tête et visage. Il apporte une sensation de calme, paix et tranquillité. Il apaise l'anxiété, la fatigue mentale, l'irritabilité, et le stress. De plus, on peut constater une amélioration de la qualité de sommeil et un soulagement des maux de tête.	30 min 1 h	40 € 65 €	<b>Forfait 5 massages</b> 125 euros, soit 25 euros la séance (au lieu de 30 euros).
<b>Massage découverte</b> Massage destiné aux enfants de plus de 10 ans et aux adolescents.	30 min	30 €	
<b>Massage sur chaise</b> Ce massage se pratique habillé et assis sur une chaise ergonomique. Il cible le haut du corps : tête, nuque, dos, bras et mains. Il combine des techniques de pressions, d'étirements, de frictions et de percussions qui visent aussi bien à faire circuler l'énergie bloquée qu'à détendre les muscles. Il contribue à évacuer le stress et la fatigue, et améliore la concentration et l'oxygénation du corps.	20 min	30 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forfait 5 soins</b> 130 euros, soit 26 euros la séance (au lieu de 30 euros).</li> <li>• <b>Forfait 10 soins</b> 200 euros, soit 20 euros la séance (au lieu de 30 euros).</li> </ul>
<b>Massage pré natal (entre le 4<sup>ème</sup> et le 7<sup>ème</sup> mois de grossesse)</b> Soulage les articulations, les tensions au niveau du dos, les crampes, les œdèmes, les insomnies. Il améliore la circulation sanguine et lymphatique. Il permet tout simplement d'apprécier un moment de détente et de se faire chouchouter.	30 min 1 h	40 € 65 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forfait 5 soins d'1h</b> au choix 300 euros, soit 60 euros la séance (au lieu de 65 euros).</li> </ul>

\*Valable pendant 1 an à compter de la date de création de la carte.

SOINS	DURÉES	TARIFS	FORFAITS*
<b>Soins énergétiques</b>			
<b>Séance de Reiki</b> Le Reiki, méthode énergétique japonaise, se pratique par imposition des mains sur des zones précises du corps. On peut constater qu'il contribue à une relaxation profonde, à la diminution du stress et qu'il améliore le bien-être général. Ce soin énergétique favorise le processus d'autoguérison du corps et l'élimination des toxines. Le Reiki rééquilibre l'énergie au niveau physique, mental, émotionnel et immunitaire.	1 h 15	75 €	<b>Forfait 4 séances</b> 240 euros, soit 60 euros la séance (au lieu de 75 euros).
<b>Séance de Lahochi</b> Le Lahochi est une technique de soins énergétiques transmise par l'imposition des mains qui apporte une très haute fréquence de lumière. L'énergie reçue introduit une forme profonde de relaxation, de détente, de bien-être presque immédiat même chez les personnes les plus tendues. Véritable outil de développement personnel, le Lahochi augmente notre vitalité et notre bien-être, renforce notre estime de soi, notre confiance en nos capacités.	45 min	50 €	<b>Forfait 4 séances</b> 160 euros, soit 40 euros la séance (au lieu de 50 euros).
<b>Massage + soin énergétique</b>			
<b>Détente Absolue</b> Massage sur table à l'huile avec soin énergétique.	1 h 30	95 €	<b>Forfait 5 séances</b> 425 euros, soit 85 euros la séance (au lieu de 95 euros).
<b>Le Ressourçant</b> Massage habillé sur chaise et soin énergétique.	45 min	60 €	<b>Forfait 5 séances</b> 250 euros, soit 50 euros la séance (au lieu de 60 euros).
<b>Massage pierres chaudes</b>			
Massage avec des pierres volcaniques chauffées à 50°C pour relaxer les muscles en profondeur, lutter contre le stress et la fatigue.	1 h 30	99 €	
<b>Massage en duo</b>			
Moment de bien être à partager en couple ou entre ami(e)s, le massage peut être adapté en fonction de chacun(e). Evadez vous avec un massage relaxant ou tonique à votre convenance.	1h	130 €	
	1 h 30	180 €	

\*Valable pendant 1 an à compter de la date de création de la carte.

**Bon à savoir** : les prestations proposées ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie