

# Les massages du monde



**Durée : 1h15**

**Tarif : 75 euros**

*Massages bien-être à but non thérapeutique*

# **MASSAGE CALIFORNIEN**

**Durée 1H15**

**Moment de détente englobant qui soulage les désordres psychiques en dénouant les tensions physiques. Ses mouvements sont amples, fluides et enveloppants dans un but de lâcher prise et de recherche de paix intérieure, tout en activant la circulation sanguine et lymphatique. Il favorise la gestion du stress et vous aide à être à l'écoute de votre corps.**



# **MASSAGE BALINAIS**

**Durée 1H15**

Ce massage du corps est issu de la tradition Indonésienne. Il comprend des mouvements de relaxation profonde associés à des étirements pour une mobilisation globale et un lâcher prise intense. Il permet d'apaiser le stress, les tensions musculaires et les jambes lourdes en relançant la circulation sanguine et lymphatique. Il redonne de la vitalité et une sensation de légèreté.



# **MASSAGE SUEDOIS**

**Durée 1H15**

**Le déroulement de ce massage est étudié pour relâcher les tensions à commencer par le dos, entretenir la souplesse musculaire et la mobilité des articulations des membres. Il aide à l'élimination des toxines en favorisant une meilleure oxygénation et nutrition des tissus. Il procure une détente profonde, améliore la récupération et la qualité du sommeil. Particulièrement recommandé aux sportifs.**



# MASSAGE AYURVEDIQUE

Durée 1H15

Ce massage du corps est issu de la tradition Ayurvédique (indienne), il revitalise et tonifie. Ses mouvements fluides et cadencés activent la circulation, détoxifient et rééquilibrent les tensions nerveuses : la qualité de sommeil est ainsi améliorée, le mental apaisé. Il est préférable de le recevoir en début ou milieu de journée (avant 17h).

