

## Massages Relaxants

### Massage Dos et Tête 30min 45€

Un soin ciblé sur le dos et la tête aux huiles végétales, afin de soulager rapidement les tensions musculaires et vous procurer un apaisement mental des plus durable.

### Massage Corps Entier 60min 80€

Un soin du corps entier, aux huiles végétales, adapté à vos besoins du moment : détente, sportif, profond ou en légèreté.

### Lomi Lomi 60min 80€

De tradition polynésienne, le massage Lomi Lomi se caractérise par l'emploi de gestes enveloppants, amples et appuyés rappelant ainsi la force et le mouvement des vagues.

### Massage Aux Bougies 60min 80€

Plongé(e) au milieu de senteurs relaxantes, un délicat voile soyeux de cire est appliqué avec délicatesse sur l'ensemble du corps afin de procurer légèreté et apaisement.

### Femme Enceinte / Jeune Maman 45min 60€

Une combinaison de gestes doux et adaptés au plus beau moment de la vie d'une femme : la grossesse.

### Rituel Détente par les Pieds 45min 60€

Après un bain de pieds aux sels minéraux, soulagement et détente des pieds par massage et pressions ciblées.

### Les Pierres Chaudes 60min 90€

À la suite d'un massage complet, l'emploi de pierres chauffées posées sur des points précis du corps et déplacées en lissage procure un détassement musculaire immédiat et le réchauffement de votre être intérieur.

### Massage Bébé / Enfant (-12 ans) 30min 30€

Parce qu'il n'y a pas que les grands qui ont le droit d'être chouchoutés, un massage corps entier, adapté aux enfants.

## Espaces Bien-Être

### La Balnéothérapie 30 min 30€

Dans cet espace privatif, retrouvez une baignoire à remous par jet, destinée à détasser rapidement le corps de ses tensions.

### Les Bains Précieux (2Pers) 60min 85€

Privatisez notre mazot du XVIII<sup>es</sup>. Nous vous invitons à y libérer vos sens, par le toucher, le goût, la vue, l'odorat. Découvrez les bienfaits des produits de nos régions :

Un lit d'herbes et de foin de nos alpages

Un bain préparé au lait de montagne ou au vin des bords du lac

### Piscine, Jacuzzi, Sauna, Hammam

Les zones aquatiques et chaudes sont réservées aux résidents de l'hôtel ou sous réserve d'un massage (suppl. : 15€). Pour des raisons d'assurance, ces espaces ne peuvent faire l'objet d'un accès seul.

## Thérapies Ayurvédiques

### L'Abhyanga 60min 75€

L'Abhyanga est le massage du corps entier selon la tradition indienne, tonique et appuyé, destiné à permettre une libre circulation des flux corporels et subtils.

### Les Tampons Chauds Khizi 60min 75€

Un soin du corps entier destiné à soulager raideurs et douleurs articulaires, grâce à un massage combiné à l'emploi de ballottins d'herbes médicinales chauffés dans l'huile thérapeutique.

### La Marmathérapie 90 min 90€

L'ensemble du corps est parcouru par des influx subtils et nerveux. 108 zones seront stimulées par digito-pression afin de permettre une libre circulation des flux corporels, une libération des toxines et un renforcement émotionnel.

### La Réfléxologie 45min 60€

L'ensemble du corps et de ses fonctions se retrouve sous la voûte plantaire. Un massage ciblé, en digito-pression, afin de stimuler le fonctionnement des organes et pacifier les émotions associées.

### Udvertana, Modelage Drainant Exfoliant 60min 75€

La détoxification du corps est un pilier essentiel de l'Ayurveda. Ainsi, en employant herbes en poudre, farine de pois chiche et huile de moutarde, un nettoyage dermique permet à votre corps de mieux respirer, de rajeunir.

### Le Shirodhara 45min 80€

La thérapie emblématique de l'Ayurveda, ayant pour particularité l'écoulement d'huile médicinale tempérée sur l'ensemble de la boîte crânienne afin d'apporter apaisement et relaxation profonde durable. Une combinaison avec l'abhyanga est recommandée (90 min - 110€)

### La Consultation Ayurvédique 120min 80€

Chacun d'entre nous a une constitution unique qui est déterminée par l'équilibre des énergies vitales dans le corps: les 3 doshas ou vata (air), pitta (feu) et kapha (terre). La consultation est un entretien avec le praticien qui va déterminer votre constitution de naissance et celle actuelle. L'entretien sera mené selon un protocole qui inclut l'observation, le toucher et l'investigation ou interrogation. Dans un second temps, le praticien établira un programme totalement personnalisé afin de rectifier ces déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents outils thérapeutiques tels que : alimentation, aromathérapie, hygiène de vie, activités physiques, massages appropriés, ...

## Soins Emotionnels

### Le Reiki 45min 55€

Libération des tensions et flux énergétiques selon la tradition tibétaine par apposition des mains.

### Soin VibraCorps 2h00 110€

Avec Laurence, partez à la découverte du langage symptomatique de votre corps, allez à la rencontre de vos émotions pour les reconnaître et les transmuter. Un grand temps d'écoute et d'échanges durant la séance où diverses techniques sont employées :

Check-up vibratoire à l'aide du pendule et des cristaux

Soins du corps entier aux huiles énergisées

Accupression et Marmathérapie

Lithothérapie

Immersion Sonore

### Massage Sonore 45min 60€

Bols tibétains diaphoniques, Star Drum, Tambour Chamanique, les instruments et la voix résonnent pour pacifier et élever votre taux vibratoire.

## Forfaits Tout Inclus

### Beauté Intégrale 160€

Massage relaxant du corps entier

Soin du visage

Accès aux installations

### Forfait Cocooning 210€ pour 2 Personnes

Massage relaxant du corps entier

Séance de Balnéothérapie

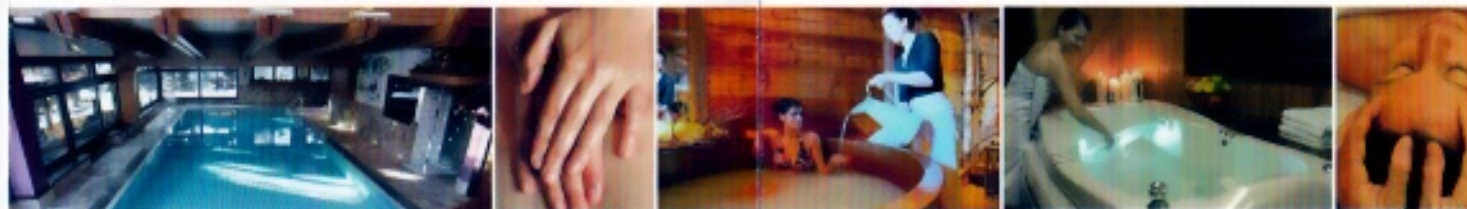
Accès aux installations

### Forfait Zen Attitude 255€ pour 2 Personnes

Massage relaxant du corps entier

Privatisation du Mazot et Bain Précieux

Accès aux installations



Informations / Réservations 0033.(0)6.98.92.11.09