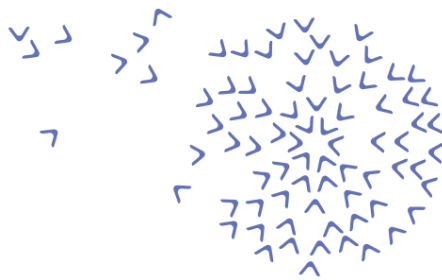


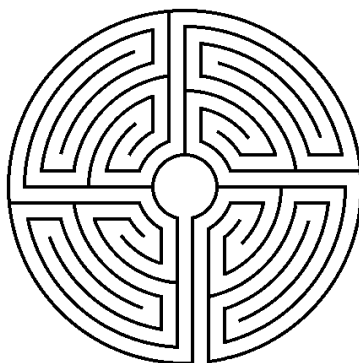


La Désirade
Belle-île-en-mer
Hôtel de charme*** - Spa - Restaurant

Prestations de massages et soins de détente



*Les rendez-vous sont à prendre à la Réception
Les Prestataires sont à régler sur place, par chèque ou en espèces.*



Suzanne Dn : Enseignante Yoga

Massages Ayurvédiques Abhyanga

Massage traditionnel indien aux huiles biologiques – 1 heure

75 €

La pratique du massage est partie intégrante de la médecine ayurvédique en Inde. C'est un massage qui tonifie et relaxe le corps, mais il s'agit aussi d'un travail énergétique qui permet au corps et à l'esprit de retrouver son intégrité.

Le massage Abhyanga (massage à l'huile de tout le corps) est un instrument important pour éloigner le vieillissement, nourrir les tissus profonds, enlever la fatigue, renforcer le corps, aider la digestion, le système circulatoire, nerveux etc. En Inde du Nord il est pratiqué régulièrement pour maintenir santé et bien être au quotidien.

Yoga

Cours particuliers – 1h15

60 €

Que vous soyez débutant(e) ou habitué(e) du yoga, nous préparerons une séance en fonction de vos envies et besoins du moment. Je vous propose des cours de Yin yoga (pratique douce et thérapeutique), de Hatha Yoga (yoga postural traditionnel) ou de Vinyasa Ashtanga (yoga tonique en mouvement).

Cours collectifs - 2 personnes minimum / 4 personnes maximum.

35 €

Afin de vous faire découvrir ou bien d'approfondir vos connaissances et votre pratique, ces cours se dérouleront au fur et à mesure des séances autour de plusieurs approches du Yoga, pour vous apporter détente, tonus, force et équilibre.

Renseignements : 06 78 06 44 84



Nathalie Mauger : professionnelle du bien-être à Belle-Ile et à Paris, Nathalie explore depuis 15 ans toutes les voies qui mènent à soi : relaxation, travail sur soi, énergétique et massage bien-être.

Massages Ayurvédiques

Formule 1 heure de massage	75 €
Formule 1 heure de massage et 30 minutes de soin énergétique pour une détente plus profonde.	100 €

D'origine indienne et faisant partie intégrante de l'ayurvéda, science de la vie, le massage ayurvédique à l'huile est un massage qui se pratique en famille. L'huile de sésame est appliquée sur tout le corps, et les mouvements pratiqués permettent de libérer les tensions depuis les pieds jusqu'à la tête.

Pure détente :

- Elimine les tensions musculaires et nerveuses
- Mène à une relaxation profonde
- Améliore les circulations sanguines et lymphatiques
- Excellent pour la peau

Soins Énergétiques

Formule 1 heure de soin Chakras, Shiatsu ou Bars	75 €
Formule 30 minutes d'énergétique et 1 heure de massage ayurvédique	100 €

Les soins énergétiques favorisent la connexion à soi-même, le lâcher-prise et la détente en profondeur. Issus de la tradition asiatique, ces soins permettent une harmonisation des plans physique, émotionnel, mental, psychique et spirituel afin de retrouver son unité. Ils peuvent être combinés avec un massage.

Harmonisation des chakras

A l'aide de tests sur différentes parties du corps, je vous aide ré-harmoniser la circulation de votre énergie grâce à la connexion avec le cœur

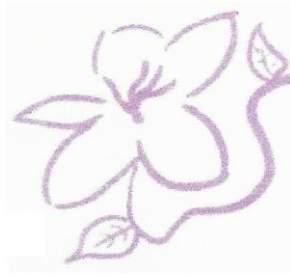
Shiatsu bien-être

Le shiatsu est une technique japonaise de massage par pressions le long des méridiens. Il redonne vitalité et dynamisme et permet de débloquer les énergies. Attention, celui que je propose a une vocation bien-être et non thérapeutique.

Access Consciousness Bars

Avec cette puissante technique de relaxation née aux USA, je pose mes doigts sur des points précis à divers endroits de la tête, pour une détente profonde. Idéal en complément de massage.

Il n'est pas indispensable de choisir à l'avance quel soin peut vous convenir, nous pourrons en parler ensemble au début de la séance.



Joëlle vous propose un moment de bien-être durable avec un :

Massage aromatique personnalisé 1 heure

75 €

Massage complet aux huiles, alliant techniques occidentales et orientales. Doux mais profond, il sera relaxant ou dynamisant selon les besoins.

Les huiles essentielles et végétales bios sont de très grandes qualités afin de potentialiser les bienfaits du massage.

Effets :

- Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- Détoxifie (action drainante)
- Dénoue les tensions musculaires apaise le système nerveux central et le mental
- Nourrit, hydrate, illumine la peau

Conseils :

- Pensez à s'hydrater (avant et après)
- Sous-vêtements à l'épreuve de l'huile si vous préférez les garder
- Ôter, dans la mesure du possible, bijoux, montre et maquillage
- Le massage du crâne décoiffe, ne pas prévoir le coiffeur avant !

Joëlle est diplômée de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise (acupuncture – médecine manuelle). Formée à diverses techniques du toucher (relaxation coréenne, tui-na, massage structurel, relaxation tissulaire) et à l'aromathérapie (CEAH – Dr Béguin et Ledoux). Elle maîtrise le Reiki Unitaire (Son) et pratique depuis 1995.

Contre-indications : pathologies inflammatoires ou infectieuses, fièvre, ostéoporose, HTA.



Marianne Ruelle

Esthéticienne

sur rendez vous

Épilation

½ jambes	20 €
Jambes complètes	28 €
Aisselles / maillot	12 €
Sourcils / lèvre	9 €
Torse / bras / cuisses	17 €

Soins visage – Corps

Soin purifiant, hydratant, réconfortant – 1h	50 €
Soin contre-temps – 1h	52 €
Modelage détente corps – 1h	55 €
Gommage, modelage corps – 1h	55 €
Modelage Abhyanga – 1h	60 €

Beauté des mains et des pieds

Manucure	25 €
Beauté des pieds	30 €
Pose de vernis classique, french	10 € / 12 €
Pose de vernis semi permanent	30 €

Renseignements : 06 76 87 30 45
Rendez-vous possibles à l'institut à Lognonet, Sauzon



Martine Demeulemeester : sophrologue, énergétique – Reiki et conseil en fleurs de Bach

Sophrologie

Séance de 1h15

55 €

Pour renforcer vos capacités de bien-être. La sophrologie permet de se sentir bien dans son corps, d'avoir un regard positif sur sa vie et de créer une meilleure harmonie relationnelle entre le corps et l'esprit. Elle utilise un large éventail de techniques : la relaxation dynamique, la respiration, la visualisation positive. Elle nous apporte paix intérieure et harmonie. nous nous sentons mieux avec nous-mêmes et avec les autres. nous nous sentons mieux dans notre vie au quotidien.

Conseil en Fleurs de Bach

Séance de 1h30

55 €

Comment mieux gérer nos émotions. Comment aller à la rencontre de nos émotions. 38 élixirs floraux qui stimulent la vitalité, améliorent et restaurent notre équilibre émotionnel et mental. Les Fleurs agissent en stimulant nos qualités, en nous transmettant leurs vertus positives et en activant notre potentiel positif. Je vous propose le mélange de fleurs qui vous aidera à mieux gérer vos émotions dans ce que vous vivez en cet instant.

Rééquilibrage énergétique – Reiki

Séance de 1h15

50 €

Technique de soins ancestrale qui rééquilibre, harmonise et optimise nos énergies au quotidien. Les séances de revitalisation procurent de suite un soulagement, une grande détente nerveuse, comme une relaxation profonde. Puis très vite une amélioration se fait sentir sur les plans physiques, psychologique et relationnel

Martine Demeulemeester est diplômée de l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes.

Renseignements : 06 77 57 14 04