

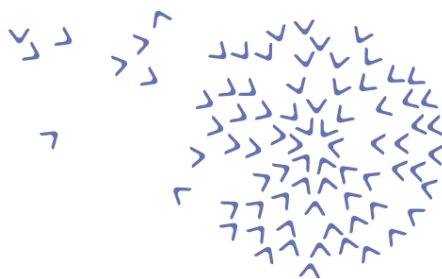


*La Désirade*

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.*



**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*

<b>Formule 1 heure de massage</b>	75 €
<b>Formule 1 heure de massage et 30 minutes de soin énergétique pour une détente plus profonde.</b>	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 Energétiques*

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

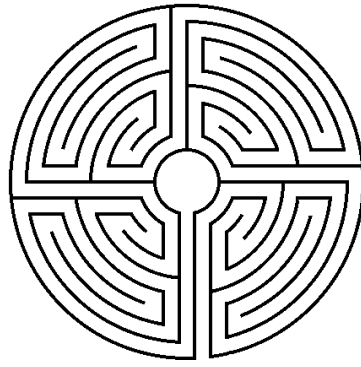
### **Shiatsu bien-être**

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.*



**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 €

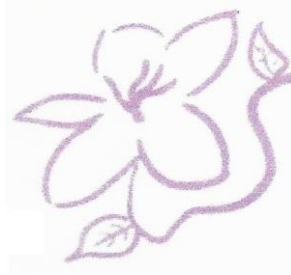
Que vous soyez débutant(e) ou habitué(e) du yoga, nous préparerons une séance en fonction de vos envies et besoins du moment. Je vous propose des cours de Yin yoga (pratique douce et thérapeutique), de Hatha Yoga (yoga postural traditionnel) ou de Vinyasa Ashtanga (yoga tonique en mouvement).

### **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**



**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 fissulaire) 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.



**Martine Demeulemeester** : sophrologue, énergéticienne – 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**



## Jérémie Goudy

Masseur – Kinésithérapeute diplômé d'état

---

Formé à différentes techniques de massages entre orient et occident.  
Pratique quotidienne de la thérapie manuelle et du massage en libéral depuis 2003 dans des contextes thérapeutiques ou de relaxation.  
Expérience dans l'accompagnement psycho – corporel.  
Pratique et enseignement du Qi Gong.  
Pratique de la pleine conscience.  
Conseil en diététique hypotoxique.

Je vous propose un massage Abhyanga, littéralement massage à l'huile (sésame, argan ou coco).

Il s'appuie sur une structure de base intéressant le corps dans sa totalité (dos, 4 membres, abdomen et crâne). Ce massage se veut à la fois structuré et spontané, Il s'adapte à la constitution de chaque individu et a pour vocation le confort et la relaxation. Un court entretien introductif pourra être nécessaire afin d'en cibler les axes et d'en définir les limites.

### **3 formules :**

- 1 h de massage : 75 €
- 1h30 de massage : 100 €
- 1h de massage + 30 minutes en conseil structure hygiène de vie : 90 €

Les huiles utilisées sont issues de l'agriculture biologique, sans huiles essentielles.

**Il est important de prévoir des sous-vêtements qui ne craignent pas l'huile et qui respectent la pudeur de chacun.**

**Pour les femmes, merci de me prévenir si vous êtes enceintes.**

**Ce massage est une pratique de bien-être, il ne se veut en aucun cas thérapeutique, en cas de doute concernant votre santé veuillez consulter un médecin.**

L'accomplissement n'est que l'expression de soi, sobre expression...dans l'acceptation totale et sans résistance de tout ce qui est, une alchimie sincère entre héritage du passé, exigences de l'instant, sensibilité et perceptions, et aspirations en perspective...

Les soins manuels que je vous propose peuvent être une occasion de revenir, grâce au toucher, dans cet instant présent si précieux, plus attentif à la vérité de votre corps. C'est un temps pour soi, comme un tremplin pour retourner encore plus intensément au cœur de la vie quelles qu'en soient les circonstances, dans sa verticalité fondamentale.

Renseignements : +33 6 70 17 27 01