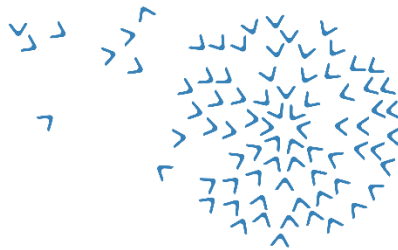




La Désirade
Belle-île-en-mer
Hôtel de charme*** - Spa - Restaurant

Prestations de massages et soins de détente



Les soins et massages prodigués à La Désirade sont des pratiques de Bien-être, ils ne se veulent en aucun cas thérapeutiques, en cas de doute concernant votre santé veuillez consulter un médecin.

Les rendez-vous sont à prendre à la Réception

Annick Le Corre-Bérard notre masseuse « Bien-être » adapte ses soins à vos besoins et vos envies.

Relaxologue diplômée, elle est spécialisée depuis 20 ans en réflexologie plantaire et en massage « détente profonde ».

Soins (50 minutes)

Soin Aromatique aux huiles biologiques

Huiles biologiques et combinaison de différentes techniques de relaxation

80 €

Réflexologie Plantaire

Relaxation et stimulation des points réflexes sur les pieds

80 €

Atelier de relaxation

50 minutes pour un voyage initiatique de « mieux être »

Cet atelier s'articule autour de 3 techniques de relaxation reconnues.

La séance commence par une initiation au Qi-gong, méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit d'origine chinoise. Découvrez les bienfaits des « Huit Brocarts de Soie » ou des « Mille mains sacrées de Bouddha ». Le voyage continue par des auto-massages et le yoga des yeux, techniques qui permettent de défatiguer les yeux et le visage. L'atelier se termine par une relaxation allongée, la méthode « Shultz », qui a fait ses preuves sur le trouble du sommeil et le stress.

60 €

Atelier de Qi-gong pour 2 personnes

Le Qi-gong appartient au patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. Depuis des millénaires il est considéré comme une merveilleuse thérapeutique du corps et de l'esprit. Cette discipline traditionnelle est fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant des mouvements fluides, dynamiques, des auto-massages ou des postures statiques selon les besoins de chacun. Elle est parfaitement adaptée pour le stress, les douleurs et l'agitation mentale de notre vie moderne.

110 €

Tenue ample à prévoir

Notre praticienne exerce son savoir-faire depuis plus de vingt ans au sein de divers centres de thalassothérapie, pour de grandes entreprises françaises et en milieu hospitalier.

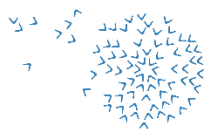
Spécialisée en énergétique, elle suit l'enseignement du Dr Jian, cardiologue, acupuncteur et fondateur de l'institut Quimetao.

Diplômée, elle enseigne le Qi-gong, art ancestral, base du Tai-chi et des arts martiaux.

« Les pensées sont comme 10 000 noeuds et 10 000 fils »

Toutes ces techniques ne remplacent en aucun cas un traitement médical et/ou psychologique.

Contre-indications : fièvre, chimiothérapie, grossesse, pathologies inflammatoires ou infectieuses.



Si vous souhaitez d'autres types de soins - massage Ayurvédique, séance de Sophrologie - soins énergétiques, nous vous proposons également les prestations de nos partenaires extérieurs :

Nathalie Vacherot-Mauger : Professionnelle du bien-être à Belle-Ile et à Paris

Massage Ayurvédique

50 minutes de massage 80 €

Formule 50 minutes de massage et 30 minutes de soin énergétique pour une détente plus profonde 105 €

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.

Soins Énergétiques

50 minutes de soin Chakras, Shiatsu ou Bars 80 €

Formule 30 minutes d'énergétique et 50 minutes de massage ayurvédique 105 €

Harmonisation des chakras

A l'aide de tests sur différentes parties du corps, elle vous aide à 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 proposé par Nathalie a une vocation bien-être et non thérapeutique.

Access Consciousness Bars

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



Jérémie Goudy : Masseur - Kinésithérapeute diplômé d'état

50 minutes de massage 80 €

1h20 de massage 105 €

Formule 50 minutes de massage + 30 minutes en conseil-structure hygiène de vie 95 €

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.

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 prévenir si vous êtes enceintes.

Ester Creac'h: Praticienne Arts of Touch® (forme inédite de communication par le toucher permettant détente profonde et prodigieuse sensation de bien-être physique et mental)

Massage

Soin de 50 minutes 80 €

Soin de 1h20 105 €

Formule Eclat du Visage - soin d'1h 75 €

Peeling, masque, massage du visage + massage pieds et mains

Très confortablement installé et « cocooné », vous serez toujours couvert d'un paréo. Ce massage de bien-être touche le « corps-esprit » comme peu d'autres, il vous invite à explorer avec toujours plus de finesse, de délicatesse, d'ouverture, de respect et d'intuition, les mystères du corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles.

- Toutes les huiles végétales, huiles essentielles et cosmétiques visage et corps sont BIO.
- Notions d'aromathérapie (sauf pour les femmes enceintes ou allaitant).
- Notions de réflexologie plantaire.
- Recherche sur les ambiances et la musique (toute proposition musicale est la bienvenue).

Possibilité de massage sur le côté, particulièrement adapté aux femmes enceintes.



Sara Lo Voi:

Massage Californien - Séance de 1h10 105 €

Cocooning / Enveloppant

Combinant toutes sortes d'effleurages, cette technique de massage est très enveloppante et donne un sentiment de cocooning et de lâcher-prise intense.

Massage Suédois - Séance de 50 minutes 80 €

Dynamisant / Préparation ou récupération sportive

Ce massage est très riche et grâce à ses techniques variées et puissantes, il permet de dénouer efficacement les tensions musculaires. Personnalisable tant par le rythme que par la puissance, il est particulièrement apprécié par les amateurs de massage du dos et de la nuque.

Massage Drainant - Séance d'1h 80 €

Ce massage ciblé et efficace permet de mieux éliminer en activant la circulation sanguine. Il aide également à améliorer les sensations de jambes lourdes.

Les manœuvres appropriées permettent de travailler sur les parties du corps où les masses adipeuses ont tendance à s'installer : cuisses, fesses, ventre, bras.

Julie Chopin : Masseuse Bien-être

Le Massage Intuitif

Soin de 1h	80 €
Soin de 1h30	115 €
Soin de 2h	145 €

Adapté à vos besoins physiques, psychologiques et émotionnels afin de soulager au mieux les maux du corps. Ce soin unique cherche à installer le mieux-être ainsi que le bien-être immédiat.

Massage « Relax dos »

Soin de 30 minutes	45 €
--------------------	------

Détente sur l'ensemble du dos, trapèze, nuque et cuir chevelu.

Réflexologie plantaire

Soin de 50 minutes	80 €
--------------------	------

Permet de rééquilibrer l'organisme en stimulant les points réflexes situés au niveau des pieds.

Soins du visage « C.H.O Nature »

La cosmétique naturelle et bio, respectant au mieux votre santé*. De l'aromathérapie et des huiles végétales nobles pour une efficacité optimale. Une fabrication maîtrisée dans leur propre laboratoire à Grasse.

Soin « Coup d'éclat » de 30 minutes	45 €
-------------------------------------	------

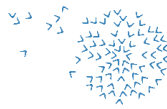
Retrouvez une peau éclatante et lumineuse

Soin « Beauté détendue » de 1h	80 €
--------------------------------	------

Relaxez-vous pendant ce soin, les muscles du visage sont relâchés, la peau éclatante et repulpée

Soin « Prestige » de 1h30	115 €
---------------------------	-------

Combiné à un massage jeunesse du visage qui se traduit par des techniques manuelles ancestrales japonaises liftantes pour une peau lissée, repulpée et un teint éclatant



Alice Conroy : Réflexologue

Réflexologie plantaire

Soin de 50 minutes	80 €
--------------------	------

La réflexologie plantaire est une méthode ancestrale de relaxation et de rééquilibrage du corps. Par l'utilisation d'une centaine de points de pression sur les pieds, elle vise à apaiser les maux du quotidien, en accord avec l'effet recherché, et ramener le corps à l'homéostasie, état d'équilibre parfait.

La séance comprend un échange approfondi pour cibler vos besoins et construire le protocole de façon 100% personnalisée, et le soin.

Sophie Boucard : Masseuse Bien-être

Massage thaïlandais « Nuad Bo Rarn » - Séance de 1h30

115 €

Ce massage thaï traditionnel est au carrefour de plusieurs techniques issues de l'acupuncture, de l'ayurvéda, du massage taoïste et de l'hatha-yoga. Il s'effectue par des pressions des doigts, des paumes des mains, mais aussi des coudes, des genoux. Ces pressions sont adaptées et soigneusement dosées sur des zones spécifiques et le long des méridiens d'acupuncture. Sont associés aux pressions, des mobilisations articulaires douces, des étirements issus de l'hatha-yoga. Le but de cette séance est de favoriser la circulation de l'énergie, d'éliminer les raideurs, les toxines et le stress.

Prévoir une tenue confortable car cette technique s'effectue sur un futon. Aucune huile n'est utilisée pour ce type de massage.

Massage traditionnel Indien - Séance de 1h30

115 €

Dans la tradition indienne, ce soin bien-être commence par un massage de la tête à l'huile de coco puis le corps est massé avec de l'huile de sésame tiède, alternant pressions, pétrissage et frictions. Ce soin régule et améliore la circulation des fluides et de l'énergie

Réflexologie Thai - Séance de 1h20

105 €

Ce soin des pieds stimule la circulation d'énergie et disperse les excès de tensions physique et psychique.

Il est pratiqué avec un stylet en bois et des pressions manuelles. Dans la pure tradition thaïlandaise ce massage bien-être commence avec un rituel de bain de » pieds au sel d'epsom reconnu pour ses vertus relaxantes



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 leur 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.