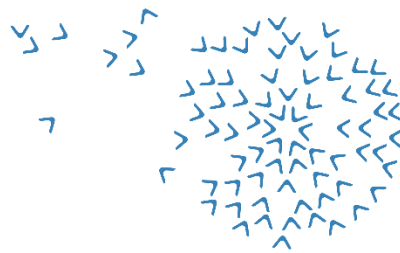


La Désirade

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

Nous vous proposons les prestations suivantes :

(à régler directement auprès des prestataires par chèque ou espèces)

Sara Lo Voi : Masseuse Bien-être

Massage Californien - Séance de 1h10

105 €

Cocooning / Enveloppant

Massage de 1h 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 1h00

80 €

Dynamisant / Préparation ou récupération sportive

Ce massage de 50min 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 de 50min 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.



Sophie Boucard : Masseuse Bien-être

Massage thaïlandais « Nuad Bo Rarn » - Séance de 1h40

115 €

Ce massage thaï traditionnel de 1h30 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 1h10 ou 1h40

80 ou 115 €

Dans la tradition indienne, ce massage bien-être de 1h ou 1h30) 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 Thaï - Séance de 1h20

105 €

Ce soin de 1h10 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.

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

Massage Ayurvédique

Séance de 1h - 50 min de massage

80 €

Séance de 1h30 - 50 min de massage et 30 min de soin énergétique pour une détente plus profonde

105 €

Convient aux femmes enceinte entre 3 et 7 mois.

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.

Convient aux femmes enceinte entre 3 et 7 mois.

Soins Energétiques

Séance de 1h - 50 min de soin : Chakras, Shiatsu ou Bars

80 €

Séance de 1h30 - 50 min de massage ayurvédique + 30 min de soin énergétique

105 €

Convient aux femmes enceinte entre 3 et 7 mois.

Harmonisation des chakras

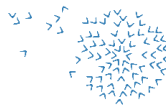
A l'aide de tests sur différentes parties du corps, elle vous aide à ré-harmoniser la circulation de votre énergie grâce à la connexion avec le cœur

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.



Gaëlle Gautrot : diplômée en Authentique Kobido ®

Massage « KOBIDO »

Séance de 1h10 – massage de 1h

90 €

Convient aux femmes enceintes.

L'Authentique Kobido ® est un art ancestral japonais. Il s'agit d'un massage du visage, qui procure une sensation de détente profonde. Grâce aux techniques précises de cet art, alliant la douceur de l'énergie Yin et la puissance du yang, votre peau sera drainée, stimulée, et liftée

Jérémie Goudy : Masseur – Kinésithérapeute diplômé d'état

Séance de 1h - 50 min de massage

80 €

Séance de 1h30 - 1h20 de massage

105 €

Convient aux femmes enceintes entre 3 et 7 mois.

Massage à l'huile (sésame, argan ou coco).

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.



Alice Conroy : Réflexologue

Réflexologie plantaire

Séance de 1h - Soins de 50 minutes

80 €

Convient aux femmes enceintes entre 3 et 7 mois.

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.



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

70 €

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

55 €

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.

Nos moments détente :

Matinée Cocooning

Par pers.

30 €

Accès privatisé à l'Espace Bien-être et à la piscine extérieure pendant 1h30 de 9h30 à 11h ou de 11h30 à 13h

Matinée Détente

45 €

Petit-déjeuner Désirade, de 8h à 11h et accès privatisé à l'Espace Bien-être et à la piscine extérieure pendant 1h30 - Accès de 9h30 à 11h ou de 11h30 à 13h

Après-midi Douceur

85 €

Massage de 50 min et pause goûter dans le jardin.

