

Espace bien-être

Pour agrémenter votre séjour d'une touche de détente, nous vous proposons :

> Massages Esalen

Approche douce et intuitive qui vise l'éveil de la conscience corporelle par le toucher et la respiration.

Tarif: 80 € / heure (ou 45 € la 1/2 heure). Sur réservation.

MASSAGE RÉALISÉ PAR DES INTERVENANT(E)S EXTÉRIEURS INDÉPENDANT(E)S ET FORMÉ(E)S À CETTE TECHNIQUE.

> Massage relaxant ou tonique

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire les malaises physiques causés par le stress, tels que, les maux de dos, manque d'énergie, insomnie, tensions...

Tarifs : à 2 mains : 80 € / heure (ou 45 € la 1/2 heure) - à 4 mains : 120 € / heure.

MASSAGE RÉALISÉ PAR DES INTERVENANT(E)S EXTÉRIEURS INDÉPENDANT(E)S ET FORMÉ(E)S À CETTE TECHNIQUE.

> Yoga « Massage » ayurvédique

Séance de travail du corps pour améliorer sa souplesse et son « ouverture ». Techniques d'étirements et de respiration effectuées au sol (sur futon) utilisant les mains et les pieds pour masser. Massage utilisant des huiles et une poudre de plante.

-> Il ne s'agit pas d'un massage relaxant !

Tarif: 95 € / séance (durée 1h1/2 à 2 heures).

Sur réservation et fonction des impératifs d'organisation de la maison.

> « Massage » thaï

Ensemble de techniques de points de pression et d'étirements effectuées au sol (sur futon) et habillé. Massage sans huile.

-> Il ne s'agit pas d'un massage relaxant !

Tarif: 95 € / séance (durée 1h1/2 à 2 heures).

Sur réservation et fonction des impératifs d'organisation de la maison.

> Massage Amma (dynamisant ou relaxant)

Massage sur chaise ergonomique réalisé dans le jardin (en fonction du temps). Massage sans huile sur les vêtements. Bonne approche pour une découverte.

Tarif: 1 € / minute (2 types de séance d'une durée de 15 ou 25 minutes).

Sur réservation et fonction des impératifs d'organisation de la maison.

> Massage thaï des pieds

Les effets bénéfiques de ce massage sur les organes internes s'expliquent par leur stimulation au travers de zones réflexes spécifiques situées sur la face plantaire des pieds. Il englobe l'ensemble de la jambe (du pied au genou). Massage utilisant une crème.

Tarif: 60 € / séance (durée 1 h).

Sur réservation et fonction des impératifs d'organisation de la maison.

> Hammam

Profitez d'un moment privilégié de relaxation dans une ambiance chaude et humide, baignée d'huiles essentielles odorantes.

Le hammam est l'une des meilleures choses que vous puissiez offrir à votre organisme. Il ouvre les pores de la peau, élimine la « saleté » et les bactéries, libère les sinus et les voies nasales, apaise les douleurs musculaires et facilite la respiration...

Tarif: 20 € / personne pour une séance de 20 à 30 minutes.

TOUT LE NÉCESSAIRE, POUR PASSER UN AGRÉABLE MOMENT, VOUS EST FOURNI.