

# Carte des massages

**L'INSTANT LEGERETE\***      *Pieds-Jambes*      **40 minutes – 35 €**

*Massage drainant et circulatoire agissant sur la circulation énergétique des jambes, selon une tradition ayurvédique, pour retrouver légèreté et afin de redonner énergie et vitalité.*

**L'INSTANT DIVIN\***      *Dos-Nuque-Cou-Épaule*      **40 minutes – 35 €**

*Massage insistant sur le dos, la nuque et les trapèzes, libérant les tensions accumulées, pour une relaxation totale. Une pratique pour soulager la fatigue et déposer les lourdeurs qui pèsent sur les épaules.*

**L'INSTANT HARMONIE\***      *Bras- Mains-Cou-Nuque*      **40 minutes – 35 €**

*Alternant effleurages et pressions légères, ce massage apaise les tensions musculaires et réveille la sensibilité corporelle*

**L'INSTANT DOUCEUR\***      *Visage-Cuir chevelu-Cou-Nuque*      **40 minutes – 35 €**

*Massage doux et enrobant, calme l'esprit, réduit le sentiment d'anxiété et offre immédiatement une grande sensation de bien-être. Laissez-vous aller à une profonde détente*

**L'INSTANT BIEN-ETRE\***      **60 minutes – 60 €**      **75 minutes – 70 €**

*Massage global visant à renouer le lien avec votre corps, à rencontrer une relaxation profonde. Par des mouvements lents et amples allant jusqu'aux extrémités, par l'enchaînement de manœuvres d'effleurages, de foulages, de pétrissages et d'étirements reliant toutes les parties du corps entre elles, la tension mentale cède la place au lâcher prise*

**L'INSTANT ZEN**      **60 minutes – 60 €**      **75 minutes – 70 €**

*Massage habillé, harmonise l'ensemble du système énergétique. Utilisé et développé durant des millénaires, la science du massage asiatique continue de nous ravir grâce aux techniques basées sur les méridiens d'acupuncture. Cet art ancestral se caractérise par des pressions et des mobilisations de l'ensemble du corps.*

**FORFAIT « BIEN ETRE »**      **3 massages de 40 minutes – 100 €**

*Un soin régulier pour une bonne hygiène relationnelle avec son corps. Un compromis de temps et d'énergie pour une détente adaptée à vos besoins et suivant vos possibilités*

*\* massages pratiqués avec des huiles végétales BIO*