

SPA ET BIEN ETRE

FORMULE SPA

Formule découverte Spa en accès libre (1h) (hammam, jacuzzi)	16 euros (30 euros pour 2)
Formule Détente (1h30) (accès libre au spa + 30 min massage au choix dos, tête, pieds/mains)	50 euros
Formule Zen attitude (2h) (accès libre au spa + gommage 30 min + massage dos 30 min)	80 euros
Escale Indienne (1h30) (hammam + massage ayurvédique 1h + thé)	70 euros

POSSIBILITE DE FORMULE SPA EN DUO (2 masseuses)

SOINS MASSAGES AYURVEDIQUES et BIEN-ETRE

MASSAGE TRADITIONNEL ABHYANGA

Massage nourrissant personnalisé de tout le corps à base d'huiles végétales biologiques. Il vise à rééquilibrer les doshas, purifier le corps, éliminer les toxines, faciliter la circulation des énergies, supprimer les blocages, les tensions et les fatigues. Il peut être harmonisant, tonique ou libérant.

HARMONISANT : massage doux, enveloppant, rond, anti-stress

ou

STIMULANT : massage tonique, friction, mouvement vif, réchauffant

65 euros (1h)
85 euros (1h30)
110 euros (2h)

MASSAGE DU SPORTIF

MARMA

Récupération musculaire à base d'huile d'arnica ou HE de lavande

65 euros (1h)

MASSAGE UDVARTANA-UDGARSHANA

Massage gommant aux poudres de plantes et épices.
Nettoie et affine la structure de la peau, élimine les cellules mortes et permet une meilleure respiration et élimination des pores.
Conseillé pour rétention d'eau et cellulite

65 euros (1h)

SOINS VISAGE/TETE/BUSTE KESABYANGA

Massage détente du visage, tête, nuque, buste
à base d'huile végétale
Soin nettoyant et soin hydratant du visage

40 euros (35 min)
55 euros (50 min)

SOINS des CHEVEUX

MASSAGE CRANIEN et SOINS A BASE D'HUILE VEGETALE

40 euros (35 min)

SOINS des PIEDS ET MAINS

PADABHYANGA ET HASTABHYANGA

Massage manuel à base d'huile végétale et d'huiles essentielles

40 euros (35 min)
55 euros (50 min)

MASSAGE DU DOS et 7 CHAKRAS

A base d'huile à l'arnica pression douce. Harmonise, calme et renforce l'unité intérieure.

40 euros (35 min)
55 euros (50 min)

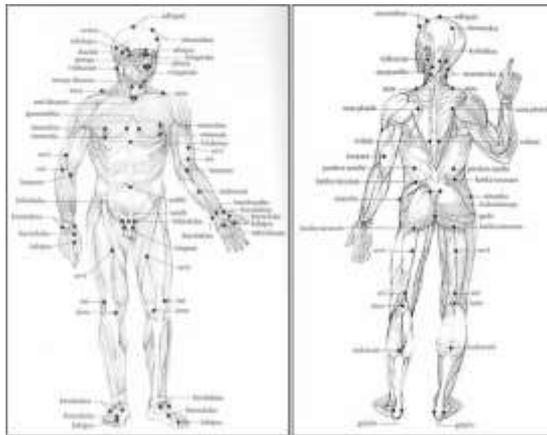
POSSIBILITE DE FORMULE MASSAGE EN DUO (2 masseuses)

NOS SOINS MASSAGES ENFANTS et ADOLESCENTS

*Soins massages doux et enveloppant pour votre enfant dès 8 ans jusqu'à 17 ans
à base d'huile biologique coco ou tournesol*

35 euros (35 min)

50 euros (50 min) (pour les plus de 12/13 ans)



LES SOINS ENERGETIQUES

Entretien 30 min + soin énergétique 1h
Libération des blocages énergétiques à travers le toucher

70 euros (1h)

LE BILAN PRAKRITI AYURVEDIQUE + MASSAGE AYURVEDIQUE

Entretien et test, observation pour connaître votre nature profonde en ayurvéda.
Vata, pita, kapha

90 euros (2h)

RENDEZ-VOUS SPA

Myriam RIOLS

Masseuse relaxologue en Ayurvéda, Energéticienne

☎ 06 80 35 63 37

Plus d'infos : www.myriam-massages-soins.com