



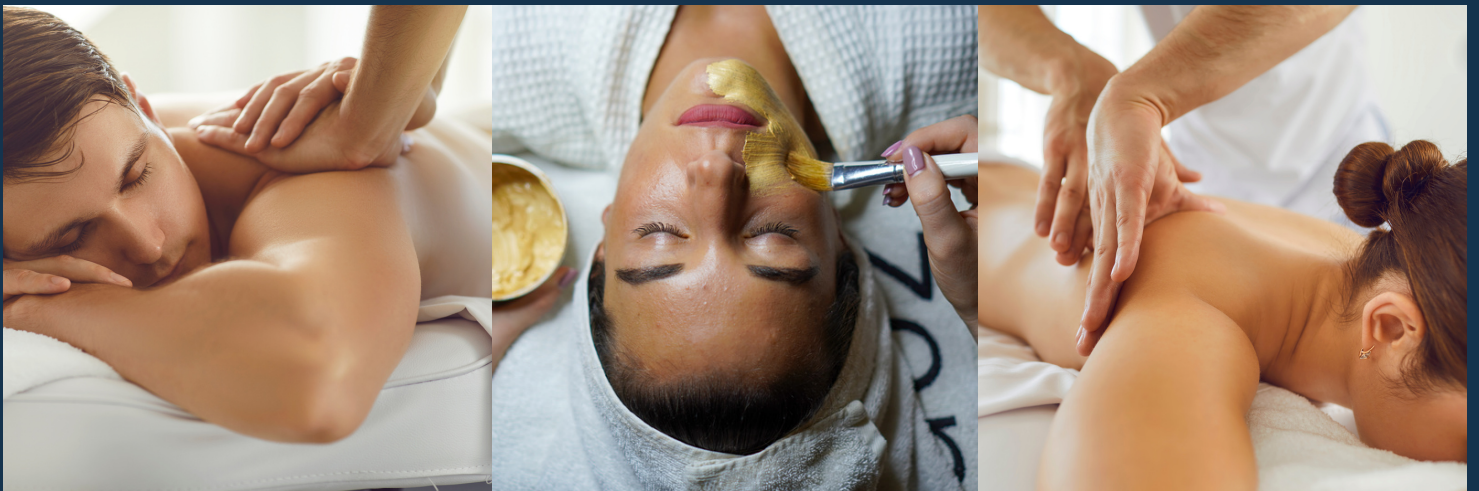
# L'ESCALE

— SPA & WELLNESS —

*Viglamo*



# ESPACE DÉTENTE



Véritable cocon où massages, soins et bains fusionnent.

Notre espace bien-être est synonyme de sérénité.

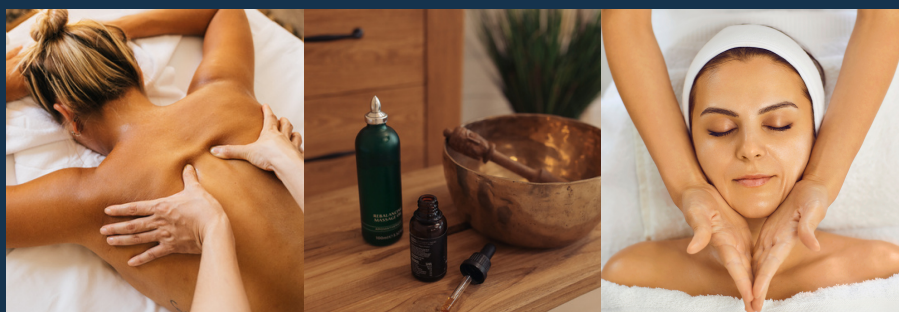
Nous vous proposons une halte détente propice à la relaxation.

# NOS FORMULES SPA

Les formules comprennent un accès privatisé à notre espace bien-être, à savoir au jacuzzi intérieur et au hammam.

ACCÈS SPA	1H	1H30	1H	1H30				
1 PERSONNE	18€	25€	45€	59€				
2 PERSONNES	CLASSIQUE	35€	CLASSIQUE	49€	PRESTIGE	65€	PRESTIGE	89€
3 PERSONNES		50€		65€		89€		119€
4 PERSONNES		65€		89€		109€		139€
5 PERSONNES		80€		99€		120€		144€
6 PERSONNES		90€		109€		130€		159€

Formule Prestige : peignoir et champagne inclus



EN SUPPLÉMENT :

Champagne : 20 €  
Vin Blanc Leucate : 9 €

Réservation préalable à la réception du Domaine ou au 04 68 45 74 93

# L'ART DU MASSAGE AYURVEDA

Soins 100 % naturels à base de plantes, d'huiles, de poudres et terres

## MASSAGES DU CORPS

### MASSAGE SIGNATURE « L'ESCALE BY VIGLAMO »

Un massage au plus proche de vos besoins et de votre ressenti. À base d'huiles végétales bio et huiles essentielles bio. Massage avec utilisation de baguette kansa, bol kansu ou bambou

50MN	59€
1H00	69€
1H15	79€
1H30	89€

### MASSAGE TRADITIONNEL INDIEN « ABHYANGA »

Massage nourrissant de tout le corps à base d'huiles végétales bio, élimine les toxines, facilite la circulation des énergies, supprime les tensions.

1H00	70€
1H30	90€

### MASSAGE ANANDA

Massage très doux, fluide et lent à base d'huile tiède.

1H15	75€
1H30	90€

## LES RITUELS NETTOYANTS AYURVEDIQUES DU CORPS

### SOIN PURIFIANT ET DETOX « TANQIA »

Rituel purifiant gommant au gant garshan. Enveloppement à base de poudres de terre d'argile et H.E. Massage du visage, de la tête et soin hydratant des cheveux.

1H30	65€
------	-----

### ET RELAXANT « TANQIA MASSAGE »

Rituel purifiant au gant garshan. Enveloppement à base de poudres de terre d'argile ou poudres ayurvédiques. Massage du visage, de la tête et soin hydratant des cheveux & massage de 30 min du corps.

1H45	90€
------	-----

## LES RITUELS DU CORPS

### MASSAGE DES JAMBES ET PIEDS « PAGATCHAMPI »

Massage des pieds et des jambes à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles de menthe rafraîchissante. Améliore la circulation sanguine et lymphatique.

45MN	55€
FORFAIT 4 MASSAGES	210€

### MASSAGE DU DOS « SARVA PRANA »

Libère les tensions dorsales et fait circuler l'énergie. À base d'arnica ou d'huile de gaulthérie.

50MN	59€
FORFAIT 4 MASSAGES	225€

### MASSAGE VISHRAM DOS/BUSTE/TÊTE/MAINS/PIEDS

Ce massage en étoile vient stimuler toutes les extrémités du corps. Il permet de vous détendre complètement et rééquilibre votre système nerveux.

50MN	59€
------	-----

### MASSAGE PALMAIRE ET PLANTAIRE AYURVEDIQUE

Massage des mains, libération des tensions nerveuses, suivi d'un massage des pieds manuel et au bol ayurvédique kansu.

45MN	55€
------	-----

## VISAGE, TÊTE ET CHEVEUX

### SOINS ET MASSAGES « KALI »

Après un nettoyage de peau à base d'hydrolat bio, voyagez le temps d'un massage du visage, buste et tête et lâchez prise. Evasion garantie !

50MN	59€
------	-----

RÉSERVATION

MYRIAM RIOLS

06 80 35 63 37

myriam.riols@orange.fr

# LES RITUELS COCOONING

## FORMULES GROUPES

**De 4 à 8 personnes**

*Massage de 20min*

*Accès piscine et jacuzzi extérieur*

*Thé ou café*

**34€ / pers**

**De 4 à 6 personnes**

*Massage de 30min*

*Accès piscine et jacuzzi extérieur*

*Thé ou café*

**44€ / pers**

## FORMULES SPA MASSAGES & MASSAGE DUO

**L'Escale Zen Attitude**

*1h de massage + 30mn de jacuzzi* **89€**

*1h30 de massage + 30mn de jacuzzi* **109€**

**Massage duo**

*1h00 . . . . .* **180€**

*1h15 . . . . .* **200€**

*1h30 . . . . .* **220€**

## MASSAGE ENFANT

**De 4 à 14 ans**

*Massage Ayurvédique 30mn*

**39€**

*Masseuse psychocorporelle en ayurveda, soins ayurvédiques et praticienne bien-être, proposant des soins rituels et des ateliers bien-être prévention santé.*

*Soins à base de cosmétiques naturelles et biologiques.*

**RÉSERVATION**

**MYRIAM RIOLS**

**06 80 35 63 37**

**myriam.riols@orange.fr**



# LE SOIN DE SAISON

L'équipe SPA vous propose une formule de soins adaptés aux saisons aussi bien pour préparer votre été que pour démarrer l'hiver du bon pied !



## OFFRE SLIM SUMMER

### QUOI ?

*Massage minceur et consultation nutrition*

### QUAND ?

*Tout le mois de juin, session de 2h30 à 3h*

## OFFRE DETOX AUTOMNE

### QUOI ?

*Massage stimulant et consultation nutrition  
détox*

### QUAND ?

*Tout le mois d'octobre, session de 2h30 à 3h*

**120 €**

**120 €**



## RÉSERVATION

MYRIAM RIOLS **06 80 35 63 37**

EMMANUELLE LEPAIX **06 89 61 72 89**

# AROMATHÉRAPIE

Emmanuelle prendra soin de vous  
par des moyens naturels et biologiques.

## PRESTATION INDIVIDUELLE

### BILAN & PROGRAMME PERSONNALISÉ EN PHYTONUTRITION

*Perte de poids - Déséquilibre alimentaire -  
Accompagnement maladies chroniques -  
Gestion du stress*

*Une approche avec des méthodes  
naturelles, un bilan personnalisé et un  
programme de coaching en nutrition et  
phytothérapie correspondant à vos besoins  
pour que votre corps retrouve équilibre et  
harmonie.*

1ER BILAN 1H ..... 65€  
1 SÉANCE DE SUIVI ..... 45€  
FORMULE 3 MOIS ..... 180€

## ATELIER AROMATHÉRAPIE

**À la découverte de 4 huiles essentielles**  
*Comprendre et apprendre à utiliser les  
huiles essentielles de façon autonome.*

**+ accès spa & hammam 1h**

**55€ / PERSONNE**  
Minimum 2 personnes



## PRESTATIONS DE GROUPE

Entreprises & Evénements

## ATELIER CONFÉRENCE

**BIEN ÊTRE** : Gestion du stress et phytothérapie.

**NUTRITION** : Astuces du quotidien pour prendre soin de sa santé.

## LE RÉVEIL DES SENS

Moment convivial à partager au réveil.  
Atelier découverte senteur en aromathérapie (30mn)  
accompagné d'un petit-déjeuner.

*Par groupe de 16 personnes avec différents  
créneaux horaires entre 7h30 et 9h30.*

## ATELIER DÉCOUVERTE

Découvrez l'aromathérapie sous forme ludique.  
Moment d'échange et de partage, permet de  
comprendre et d'apprendre à utiliser les huiles  
essentiels de façon autonome en toute sérénité.

*45 mn - 1h*

**Tarifs à partir de 350€**  
**Autres ateliers sur demande**

*Conseillère en aromathérapie et phytothérapie. Experte dans son domaine et diplômée  
en Phytothérapie et Aromathérapie, à la faculté de pharmacie et en nutrition à la  
faculté de médecine.*

**RÉSERVATION**  
**EMMANUELLE LEPAIX**  
**06 89 61 72 89**



# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Et thérapie manuelle douce*

## RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE

Thérapie manuelle qui va stimuler et équilibrer l'organisme vers l'auto guérison.  
Pour un moment de détente profond et rétablir l'équilibre du corps.

**55€**

## MICRO OSTÉO DIGITALE

La Micro Ostéo Digitale sert à soulager les douleurs et permet de retrouver mobilité et liberté de mouvements.

**55€**

## BELLY RÉVOLUTION

Massage qui détend les organes du ventre et réconcilie votre corps et votre esprit.

**70€**

## SHINZU EXPÉRIENCE KANSA

Massage du dos et du visage qui libère les tensions, équilibre l'acidité de votre peau, détoxifie et unifie le corps et l'esprit. Soulage les tensions des muscles du cou et des épaules.

**70€**

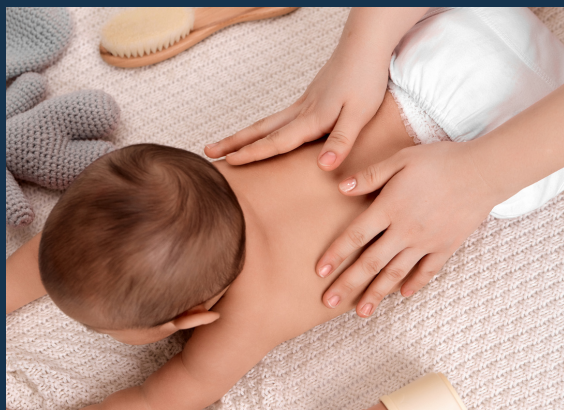
## MICRO MASSAGE VISCÉRAL

Soutient l'harmonie digestive et la libération des émotions, soulage les inflammations digestives, troubles alimentaires et s'adapte aussi aux troubles de la sphère féminine ou masculine en favorisant la détente du système nerveux central.

**55€**

# MASSAGE SUR MESURE

UN MÉLANGE DE MASSAGE ORIENTAL, CALIFORNIEN & BIEN-ÊTRE



## MASSAGE BÉBÉ & ENFANT

Véritable moment de détente, les tous petits pourront trouver une sensation de douceur et de confort inégalé.

Pour les plus grands, le calme et la détente seront au rendez-vous, additionné à un soulagement musculaire pour les plus sportifs.

*\*Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte pendant toute la durée du massage.*

JUSQU'À 15 ANS  
30MIN ..... 39€

## MASSAGE FEMME ENCEINTE

Soulage les gonflements, aide au sommeil, calme le bébé.

Une connexion mère-enfant unique durant ce moment privilégié.

À partir du 4ème mois

1H ..... 69€  
1H30 ..... 89€

## MASSAGE SUR MESURE

Un mélange de massage oriental, californien & bien-être.

Propice à la détente, au dénouement du corps et de l'esprit.

1H ..... 69€  
1H30 ..... 89€

## SOIN DU VISAGE

### MASSAGE VISAGE, DÉCOLLETÉ, ÉPAULES & NUQUE

Soin adapté à tout type de peau (adolescents, anti âge...)

45MIN ..... 55€



RÉSERVATION

SAMIA MASSAMI

06 29 38 97 84

# YOGA

Un yoga pour tous les publics qui allie posture, respiration et méditation.

Les bienfaits sont nombreux et permettent d'établir une relation harmonieuse avec soi et son environnement.

## COURS PARTICULIER DE YOGA

**Durée 1h15**  
**En individuel ou petit groupe**

1 PERSONNE . . . . .	60€
2 PERSONNES . . . . .	30€/PERS
3 PERSONNES . . . . .	20€/PERS
4+ PERSONNES . . . . .	15€/PERS

*Sur rendez-vous*

*Possibilité de pratiquer sur la plage !*

La pratique s'appuie sur un travail postural coordonné avec la respiration. La séance se clôture par un temps de relaxation et d'écoute intérieure, permettant ainsi d'optimiser les bénéfices du cours.



**RÉSERVATION**  
GAUDÉRIQUE BOUVIER  
**07 81 25 05 90**  
**b.gauyoga@gmail.com**

*Diplômé à l'enseignement du yoga par l'IFY*

# BEAUTÉ DES ONGLES ET DU REGARD

## GEL

### POSE COMPLÈTE - 55€

Consiste à augmenter la longueur des ongles à l'aide de capsule et de gel.

### REPLISSAGE - 45€

### GAINAGE ONGLES NATURELS - 46€

Technique de renforcement des ongles naturels afin de solidifier et bomber les ongles grâce à l'application d'un gel UV.

## SEMI PERMANENT

### SEMI PERMANENT MAINS - 33€

Pour une manucure colorée & brillante durant 2 semaines sans accroc.

### SEMI PERMANENT + SOIN HYDRATANT - 44€

### DÉPOSE & NOUVELLE POSE - 39€

### FORFAIT PIEDS/ MAINS - 60€

*\*Décorations et dépose en supplément*

## PRESTATIONS CILS

### TEINTURE CILS - 11€

### RÉHAUSSEMENT DE CILS - 50€

Pour des cils allongés & recourbés naturels, cette technique permet d'obtenir un résultat sublime sans fragiliser vos cils.

### RÉHAUSSEMENT & TEINTURE - 55€

## DÉCO

### FRENCH / BABYBOOMER - 10€

### STRASS / STICKERS / PIGMENT - 1€ PIÈCE

### NAIL ART - SUR DEVIS

## BEAUTÉ DES PIEDS

### SEMI PERMANENT - 33€

### TRAITEMENT ANTI-CALLOSITÉS YUMI FEET - 40€

Conçu pour éliminer les callosités.

### TRAITEMENT ANTI-CALLOSITÉS YUMI FEET + MISE EN BEAUTÉ - 45€

Taillage, limage et repousse des cuticules.

### TRAITEMENT ANTI-CALLOSITÉS YUMI FEET + SEMI PERMANENT - 68€

### BEAUTÉ DES PIEDS SIMPLE - 30 €

Taillage, limage, repousse des cuticules + application d'une crème hydratante.

*\*Décorations et dépose en supplément*



**Votre avis nous est  
précieux !**



**Suivez-nous !**



**@viglamo**



À TRÈS VITE CHEZ

**L'ESCALE**

— SPA & WELLNESS —

---

VIGLAMO

04 68 45 74 93

---