

MASSAGE BIEN-ÊTRE

DÉTENTE & RÉCUPÉRATION

dans la station de la mongie

Hotel La Mandia
65200 La Mongie
réservation au
06.80.21.13.64



Geoffroy De valensart

naturopathe, spécialisé en techniques manuelles depuis 20 ans

MASSAGE CALIFORNIEN

60 min · 70 €

Massage à l'huile chaude aromatique de l'ensemble du corps. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manoeuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes. Il est adaptable à la demande et à la sensibilité de chacun.

MASSAGE SKIEUR

30 min · 40 €

Massage concentré sur le dos, les jambes et les pieds. Réalisé avec une huile végétale agrémentée d'huiles essentielles relaxantes.

RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

30 min · 30 €

Massage adapté et spécifique sur les zones douloureuses, accompagné d'un drainage musculaire à l'aide de ventouses.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

45 min · 50 €

Massage des zones réflexes du pied qui permet de localiser et supprimer les tensions, rééquilibrer le système nerveux, relancer l'activité des organes et l'élimination des toxines. Il procure une détente profonde par son action sur l'ensemble de l'organisme. Les zones réflexes sont des projections de l'ensemble du corps.

SHIATSU

30 min · 35 €

60 min · 70 €

Pratique habillée en tenue souple. Cette technique travaille par pressions des paumes, pouces et coudes sur les méridiens d'acupuncture et les points d'énergie. On effectue également certains étirements et mobilisations. Il permet d'enlever les blocages de l'énergie vitale et de favoriser la circulation de celle-ci.

MASSAGE SONORE BOLS TIBÉTAINS

45 min · 50 €

Confortablement allongé, vous recevez les sons et les vibrations des bols chantants tibétains posés progressivement sur l'ensemble du corps. Les sons harmoniques ont des propriétés particulières qui procurent une détente de l'esprit et permettent un véritable lâcher-prise, tandis que les vibrations se ressentent physiquement dans le corps où elle se répandent. *L'esprit s'apaise, le corps devient plus détendu, vous ouvrant les portes d'une expérience personnelle d'unité, de recetrage, de confiance et de joie.*

SOINS COMPLÉMENTAIRES

AURICULOTHÉRAPIE

15 min · 20 €

THÉRAPIE CRANIO-SACRÉE

30 min · 40 €