

Bien-être pour tous

LA FOSSE DE TIGNE TEL RDV 06.18.24.17.01

LES MASSAGES

1€00 la minute

A choisir parmi la carte...plus de 10 propositions.
Sur réservation minimum 48h et sous réserve de disponibilité de la prestataire.



DO-IN

8€00 les 30 min
15€00 l'heure

C'est une méthode ancestrale d'automassages japonais. Il aide à soulager les tensions et prévenir le stress à travers la répétition de gestes simples chaque jour. Il permet de s'autoréguler, de se ré-énergiser et de se calmer.



LA SOPHROLOGIE

10€00 les 30 minutes

La Sophrologie s'appuie sur la conscience. Elle permet de voir les choses telles qu'elles sont et de développer le positif en chacun de nous. Pour un épanouissement et un mieux être, une prise de recul, une relaxation ou prise de conscience sur vous même et votre entourage.



La carte des massages

TEMPS CONSEILLE 30/60 MIN ET 90 MIN SELON LES MASSAGES PROPOSES.



Réflexologie thaïlandais des pieds : circulation sanguine, relaxation profonde, diminution des tensions musculaire et nerveuse, réduit le stress.

Massage pré et post natal : sérénité, positivité, soulage les douleurs du dos, lombaires et jambes. Position fœtale. pendant le soin.

Initiation aux massage bien être

Apprendre à masser un partenaire grâce à un schéma simple à retenir.
40€ les 30 min, 2 personnes

Massage japonais des pieds : apporte détente, jambes légères, élimine les toxines, stimule les points de réflexologie plantaire.

Massage du cuir chevelu : Dynamise et tonifie les tissus, apporte bien être profond, physique et mental, évacue le stress, la fatigue, les migraines et les toxines.

Massage balinais : soin tonique, évacue le stress, effet vivifiant, relaxant et détente musculaire.

Massage en étoile : (tête, mains, pieds) relaxation profonde, stimule les zones réflexes.

Massage aux bols kansu : détentes douces et apaisantes, restaure le calme, rétablie le sommeil, évacue le stress, la fatigue, la colère, l'angoisse et la nervosité. Draine les toxines, délivre de l'énergie.

Massage africain : détente musculaire, stimulation et élimination des tissus gras

Massage cocon : soin très doux, soulage les douleurs musculaires, stimule la circulation du sang. Idéal pour les personnes âgées ou handicapées physique.

Massage hawaïen : détente, vivifie, nourrit et purifie. (1h15/75 €)