

La Thalassothérapie « AYURVEDIQUE »



« Le mariage de l'hydrothérapie et de la philosophie ayurvédique ».

LES SOINS DE BALNEOTHERAPIE :

Soin « remise en forme » : (soin défatiguant- calmant et revitalisant) :
massage ayurvédique 45' + 15' balnéothérapie **84€**

Soin « dépuratif » (libère les excès d'eau, détoxifie, draine les déchets,
apporte légèreté et soulagement) : palper rouler Kapha 45' + 15' balnéo

92€

Soin « confort du dos » (soulage et dénoue les tensions, apporte relaxation
et libération mentale) : Vata dos anti-douleur 20' + au choix massage MUHA
visage ou PADA pieds ou SARASVATI abdomen + 15' balnéo **77€**

LES CURES DE BALNEOTHERAPIE : 6 à 8 soins concentrés et adaptés à chaque souhait, un pur moment d'évasion et d'apaisement mental.



« **Remise en forme** » : cure revitalisante, défatigante, libère les tensions, réveille l'énergie vitale (+ 2 ayurvédiques corps 60 mns Vata ou Pita + 4 balnéothérapie 15 min)

6 soins

210.00€

« **Dépuratif** » : cure drainante, détoxifiante, amincissante, relance la circulation, redonne chaleur et légèreté. (4 palper rouler Kapha 60 mns + 4 balnéo minceur)

8 soins

270.00€

La Thalassothérapie «CITADINE»

«les bienfaits d'une thalassothérapie en ville»

LES SOINS D'HYDROTHERAPIE : « Le Bien-être d'un massage sous l'eau ou l'efficacité de faire du bike postural dans l'eau.

Séance balnéothérapie (10 programmes au choix)

24.00€

Séance hydromassage manuel adaptée avec lance de massage (soulage les douleurs-décolle les amas graisseux-relance la circulation) 30 mns

29.00€

Séance Spa Bike tonic 30 mns

32.00€

45 mns

44.00€

L'Ayurvédique (ayur = vie/ Véda = science)



« Fait du bien à ton corps pour que ton âme est envie d'y rester »

La philosophie ayurvédique prend en compte l'individu dans sa globalité et agit sur un plan à la fois physique et spirituel. Elle est constituée de 5 grands éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. L'Ayurveda se fonde sur l'équilibre de 3 humeurs appelées Doshas : Vata, Pita et Kapha

Abyangam Partiel

« Champissage Indien 30 mns »: massage assis dos-épaules-nuque-tête et visage décrispant, anti-stress, facilite la concentration et le sommeil, évacue les tensions nerveuses. **48€**

« Vatabyangam Dos 40 mns » : Vata dos 20mns + Padabyangam pieds 20 mns ou Muhabyangam visage 20 mns **44€**

« Padabyangam 20mns » : réveille l'énergie vitale, rétablit l'équilibre à travers le massage des pieds **33€**

« Muhabyangam 20 mns » : modelage du visage, détend, procure un bien-être total, élimine la fatigue, dissipe les rides et l'acné, apaise l'esprit. **33€**

« Siroabyanagam 20 mns » : produit un bien-être total, nourrit le système nerveux, calme l'esprit et facilite le sommeil **33€**

Massage Sarasvati 20 min :

30€

Les douces manoeuvres de manipulation de l'abdomen procurent une grande sensation de bien-être. Ce massage doux, profond et réconfortant, permet un relâchement de la zone ventrale.

Il a cependant une action plus préventive que curative.

- Il permet de détoxiner le foie, de libérer l'estomac, en favorisant l'élimination des toxines et des liquides.
- Il permet d'éliminer les tensions ventrales liées au stress, il est particulièrement recommandé aux femmes dont le dosha dominant est Vata, plus enclines à la nervosité.
- Il optimise également le fonctionnement des organes internes, notamment du système reproducteur. Il est également conseillé aux femmes afin de soulager les douleurs durant les périodes de menstruation.

Nouveauté Massage Assis Pura Veda 30 min: (chaise de massage ergonomique et adaptée)

40€

Agit sur les niveaux musculaire, neuronal, énergétique et émotionnel .

Le travail de pression exercé sur les points spécifiques du haut du corps permet une action directe sur les muscles et soulage les contractures, les tensions et les nœuds. Haut lieu des tensions , le haut du corps (trapèzes , cou) est détendu et procure une sensation de bien-être en quelques minutes.

Le massage assis permet de faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps en renforçant la circulation sanguine.

Le massage assis favorise la reconnection entre le corps et l'esprit .

LE SHIRODHARA « Shiro »tête- « Dhara »circulation



Ce soin ultime est certainement le plus sacré,il permet d'optimiser la concentration (**DHARAMA**),l'état méditatif (**DHAYANA**), le contrôle de soi (**YAMA**) et permet d'accéder à l'éveil de l'esprit (**SAMADHI**).

L'écoulement progressif et continu d'huile de sésame tiède sur le 3ième œil ou Ajna apporte sérénité, apaisement,vos blocages émotionnels sont libérés , les troubles de sommeil, de l'oreille interne ou oculaires diminuent.Vous pouvez enfin accéder à la complétudes.

Les recherches montrent que ce soin par la stimulation de l'hypothalamus incite la vasodilatation du cerveau permettant une augmentation du flux d'oxygène dans le cerveau ayant un effet nutritif et relaxant sur le système nerveux entier.

Ce soin est déconseillé aux enfants,femmes enceintes,aux estomacs trop remplis ,aux personnes ayant bu de l'alcool , aux personnes atteintes de tumeur cérébrale.

Conseils avant le soin:venir à jeûn ou manger léger 2 h avant , prévoir de couvrir sa tête après la soin, se laver si possible les cheveux 2 h après le soin.

4 Formules SHIRODHARA

Initiation: massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 10 MNS **31€**

Harmonie: massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 20 MNS **51€**

Ultime : massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 30 MNS **71€**

Précieux : massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 30 MNS+massage ayurvédique corps 1h00 **151€**

Abyangam Partiel Enfants/Ado

L'ayurvédique s'adapte aussi aux enfants à partir de 3 ans jusqu'à 18 ans. La durée des soins varient de 20 mns à 40 mns selon l'âge et les besoins immédiats.

Massage 20 mns:dos-visage-tête et oreilles (à partir de 3ans) **22€**

Massage 30 mns:dos-visage-tête et oreilles et jambes **32€**

Massage 40 mns Ado **42€**

Champissage Indien 30 mns assis **48€**

Abyangam Corps Entier



« **Apana Vayu** »: **1ier degré : 45mns** massage intense articulaire et musculaire, nettoie en profondeur les toxines du tissu conjonctif, apporte souplesse et légèreté au corps, soulage les douleurs **51€**

Massage SAPTA STHITI (50MNS)

Traditionnel du Kerala, le **massage** des 7 postures ou “**Sapta Sthiti**” est le **massage** des yogi. C'est un **massage** d'abandon qui effectue un travail passif mais réel sur la respiration et la circulation de l'énergie. Il utilise les techniques de respiration du yoga. Chacune des 7 postures dure 7 minutes **66€**

« **Vatabyangam** » (air, esprit, vent) 1h00 : manœuvres appuyés selon la personnalité Vata, apporte chaleur et douceur au corps, donne de la souplesse aux articulations et de la vigueur, rajeunit. **72€**

« **Pitabyangam** » (feu, bileux) 1H00 : manœuvres douces selon la personnalité Pita, améliore la digestion, apaise l'esprit, élimine l'irritation, produit une bonne relaxation. **72€**

« **Kaphabyangam** (terre, eau, muscus) 1H00 : manœuvres dynamisantes selon la personnalité Kapha, attaque les masses graisseuses et la rétention d'eau, apporte chaleur, légèreté, redonne stabilité **72€**

« **Marmas** : nettoie l'organisme, prépare le corps à recevoir le massage ayurvédique, purifie les organes ,équilibre l'énergie vitale , Ida et Pingala

72€

PANCHAKARMA LE PRINCIPE DE L'EQUILIBRE

Comment maigrir , comment retrouver une silhouette harmonieuse ,
comment retrouver le goût de se remettre en mouvement , en action,
comment atténuer les douleurs articulaires ou musculaires
récurrentes voire permanentes ?

L'ayurvédique a une solution efficace et rapide « Le Panchakarma » en
5 phases: effectué sur mesure selon vos besoins et objectifs.

Phase 1

Utilisation du massage pour nettoyer le corps et purifier l'organisme
par le biais du «mouvement Marmas» (la torsion est utilisée comme un
«essorage-et-trempage » car les organes sont essorés ce qui
repousse le sang rempli de toxines vers l'extérieur .

.Les torsions douces sont réputées pour leur capacité à nettoyer le
corps .

Phase 2

Effectuer le massage qui correspond à sa nature ou Dosha
(Vatta-Pitta-Kapha)

Phase 3

Utilisation du sauna Infrarouges pour créer une sudation intense et
une élimination des toxines OU la friction de glace pour effectuer un
effet anti-inflammatoire. (nouveau à venir)

Phase 4 et 5

L'exercice postural consiste à rééduquer son corps par le biais du
Spa bike (balnéo active avec un vélo) pour une silhouette modelée,
aérée et allégée ou le rameur hydraulique qui travaille 80% du corps.

ANTI -CELLULITE

Pratique du **palper rouler manuel** associé aux **manœuvres ayurvédiques** type Kapha. Huiles ayurvédiques adaptées. Renforcement possible de la méthode avec une purification intense dans le sauna infrarouge.

Qu'est ce que la sauna infrarouges ?

La sauna infrarouge émet un rayonnement électromagnétique bénéfique pour le corps. Soulage les douleurs articulaires et musculaires, détoxifie, aide à la perte de poids et de centimètres. Convient à toutes personnes. Pas de suffocation ni de sensation d'enfermement. Vous êtes installé(e) individuellement dans une cabine respectant votre intimité pendant 1H.

Séance 30 mns	<u>21.00€</u>
Séance 45mns	<u>24.00€</u>
Forfait 3 séances 30mns	<u>51.00€</u>
Forfait 3 séances 45 mns	<u>63.00€</u>
Forfait de 5 séances 30 mns+1 offerte	<u>88.00€</u>
Forfait 5 séances 45 mns +2 offertes	<u>94.00€</u>
Forfait 10 séances 30 mns+3 offertes	<u>157.00</u>
Forfait 10 séances 45 mns+4 offertes	<u>188.00€</u>

« Méthode Palper rouler manuel + manœuvres Kapha » (3/4H à 1H15 de palper rouler)

La séance 48€

Possibilités de cures au prix forfaitaire de 45€ (me consulter)

LA RELAXATION AYURVEDIQUE VISAGE



Concept visage respectant la méthode ayurvédique et les types de peaux selon les doshas (vatta-pitta et kapha) à base de produits naturels et certifiés ,produits sous forme de poudres ,d'huiles ou de pâtes.Ces différents soins comprennent toujours le nettoyage de la peau ,le gommage et un massage Muhabyangam décrispant visage-tête et oreilles

«SOUNDARYA» Soin visage (Tous types de peaux)) Vatta-Pitta et Kapha 45mns :

52€

«ROOP NIKHAR»:Soin visage pour Vatta (peaux sèches à déshydratées) 45mns

52€

« MULTANI MITTI »: Soin visage pour Kapha (peaux grasses à problèmes) 45mns

52€

« TEJASVI » : Soin visage pour peaux matures-senescentes 45mns

52€

« NARANGI »:Soin visage oxygénant et stimulant peaux ternes-teint brouillé et fatigué, peaux atones 45 mns

52€



Le Spa°Bike® Tonic est une baignoire d'hydro-massage actif équipée d'un pédalier amovible à résistance hydraulique.

Son ergonomie permet un pédalage dans toutes les positions (assis, debout et course) et sa porte haute favorise un massage puissant sur les côtés ainsi qu'un remplissage en temps masqué. Cette baignoire avec aquabike, apporte les meilleurs résultats pour l'amincissement, la cellulite et la mauvaise circulation, elle permet aussi de soulager les douleurs chroniques, post-opératoires, les articulations soumises à de gros efforts physiques, ce système vous permet aussi de reprendre le sport et de vous tonifier en douceur.

Pack Initiation : (découverte)

3 séances 30 mns 87.00€

3 séances 45 mns 120.00€

Pack Performance

5 séances 30 mns+1 offerte 150€

5 séances 45 mns+2 offertes 200€

Pack Challenge

10 séances 30 mns+2 offertes 275€

10 séances 45 mns+3 offertes 382€

Pack Réussite

15 séances 30 mns+3 offertes 460€

15 séances 45 mns+4 offertes 640€

Le Rameur Hydraulique ou Rameur à eau



Ce type de rameur est fidèle aux sensations de l'aviron et séduit un grand nombre de sportifs ou non sportif.

Le principe de la résistance à eau est simple ! La résistance à eau simule la dynamique de l'aviron grâce à la cuve remplie d'eau et à sa pâle thermo formée comme une pagaie.

Il faut ramer pour créer de la résistance ! Plus vous ramez vite, plus la résistance sera élevée ! Ce système de freinage autorégulateur est adapté à tous les profils ! Que vous souhaitez vous maintenir en forme, faire des exercices de musculation, avoir un usage intensif ou juste maigrir, le rameur à eau vous plaira forcément !

Les avantages du rameur hydraulique

Autant plébiscité en rameur professionnel qu'en rameur à domicile, le rameur à eau trouve de plus en plus d'adeptes !

Rien n'est plus agréable que d'être bercé par le bruit de l'eau durant votre programme de musculation ! Ce modèle en plus d'être autonome (pas de branchement électrique nécessaire) est silencieux et offre un confort d'utilisation incomparable ! La sensation sur votre rameur à chaque coup de rame semble presque apaisante avec un retour à la nature ! Il reproduit de façon fidèle les sensations de l'aviron pour vous motiver !

Vous verrez rapidement les effets sur votre corps en utilisant ce modèle peu importe votre niveau ! Ce rameur s'adapte à tous ! Il plait autant aux sportifs de haut niveau qu'aux débutants ! Un appareil complet où vous sollicitez plus de 80% des muscles du corps ! Vous sentirez au bout de quelques coups de rames les muscles des bras et membres inférieurs travailler ! En pensant au gainage, l'objectif ventre plat est assuré pour atteindre votre poids idéal !

L'utilisation de ce type de rameurs est intuitive ! Vous contrôlez la résistance directement selon la vitesse à laquelle vous pagayez !

TARIFS RAMEUR (Coaching et autonomie exercices)

(Prévoir tenue de sport gainante,baskets et une gourde d'eau

Séances

Séance 30 min 26€

Séance 45 min 36€

Packs Remise en Forme:(reprise du sport-cardio)

3 séances 30 min+1 séance 45 min offerte 53€

3 séances 45 min+ 2 séances 30 min offertes 110€

Packs Resculptant:(cardio-musculation-fitness et endurance)

5 séances 30 min+2 séances 45 min offertes 135€

5 séances 45 min+1 séance 45 min offerte+1 aquabike 30 min offert 188€

Pack Sportif (Perte de poids-cardio-fitness-course et endurance)

8 séances 30 min+ 2 séances 45 min offertes +1 aquabike 30 min offert 210€

8 séances 45 min+3 séances 45 min offertes+2 aquabikes 30 min offerts 292€

Pack sportif entretien(Cardio-musculation-course-endurance-fitness)

10 séances 30 min+3 séances 45 min offertes+2 aquabike 30 min offerts 266€

10 séances 45 min+4 séances 45 min offertes+3 aquabike 30 min offerts 380€