

La Thalassothérapie « AYURVEDIQUE »

« Le mariage de l'hydrothérapie et du massage 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, défatiguante, libère les tensions, réveille l'énergie vitale (3 ayurvédiques corps 60 mns Vata ou Pita + 3 balnéothérapies)

6 soins

282.00€

« **Dépuratif** » : cure drainante, détoxifiante, amincissante, relance la circulation, redonne chaleur et légèreté. (4 palper rouler Kapha 60 mns + 4 balnéo minceur) 8 soins

280.00€

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)

23.00€

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

28.00€

Séance Spa Bike tonic 30 mns

31.00€

45 mns

43.00€

Les Massages Hindouhistes

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

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. **47€**

« Vatabyangam Spa Dos » Vata dos 20 mns + Padabyangam pieds ou Muhabyangam visage 20 mns + cataplasme boue marine chaude dos **47€**

« Vatabyangam Dos 40 mns » : Vata dos 20mns + Padabyangam pieds 20 mns ou Muhabyangam visage 20 mns **43€**

« Padabyangam 20mns » : réveille l'énergie vitale, rétablit l'équilibre à travers le massage des pieds **32€**

« Muhabyangam 20 mns » : modelage du visage, détend, procure un bien-être total, élimine la fatigue, dissipe les rides et l'acné, apaise l'esprit. **32€**

« Siroabyangam 20 mns » : produit un bien-être total, nourrit le système nerveux, calme l'esprit et facilite le sommeil **32€**

Massage Sarasvati 25' :

27€

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: 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 oeil 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 complétude.

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) **21€**

Massage 30 mns:dos-visage-tête et oreilles et jambes **31€**

Massage 40 mns Ado **41€**

Champissage Indien30 mns assis **47€**

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€**

2ième degré 1h00 **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€**

« Kapha Energie » : nettoie l'organisme, prépare le corps à recevoir le massage ayurvédique, purifie les organes ,équilibre l'énergie vitale , Ida et Pingala **72€**

Massage SAPTA STHITI (50MNS) : 66.00€

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

PANCHAKARMA

Les cures ayurvédiques

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 : Un parcours de reconstruction

- 1) Utilisation du massage pour nettoyer le corps et purifier l'organisme par le biais du « mouvement kapha » (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 sont réputées pour leur capacité à nettoyer le corps .**
- 2) Massage ayurvédique (Vatta-Pitta ou Kapha) pour équilibrer la nature ou humeur.**
- 3) Utilisation du sauna Infrarouges pour créer une sudation intense et une élimination des toxines**
- 4) Se remettre en mouvement par l'intermédiaire de l'exercice postural, rééduquer son corps et remodeler sa silhouette en pratiquant l'aqua- bike (balnéo active avec un vélo)**
- 5) Sculpter son corps par le biais du rameur à eau .Travaille 80% du corps musculaire par le mouvement de la propulsion.**

Chaque individu étant différent chaque Panchakarma sera donc différent par le nombre de séances et le contenu. Demandez moi un programme adapté et pour chaque Panchakarma choisissez des séances offertes

Les soins de SPA

Rencontre avec la philosophie Hindouiste



« Ganesha Spa » : massage Kapha énergie 1h+massage ayurvédique (Vatta-pitta ou Kapha)+bain 30 min+massage Muhabyangam visage-tête-oreilles 198€

Shiva Spa:massage Kapha energie 1h+bain 30 min+massage muhabyangam 130€

Lakshmi Zen : massage ayurvédique 45 min+soin visage 45 min+ massage Muhabyangam 99€

Krishna Lumière:massage dos /colonne vertébrale 20min+bain 15 min+sauna japonais 40 min 82€

Vishnou dynamique:massage palper-rouler kapha 1h+séance aquabike 30 min 77€

La minceur

Pratique du **palper rouler manuel** associé aux **manœuvres ayurvédiques** type Kapha. 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>20.00€</u>
Séance 45mns	<u>23.00€</u>
Forfait 3 séances 30mns	<u>50.00€</u>
Forfait 3 séances 45 mns	<u>62.00€</u>
Forfait de 5 séances 30 mns+1 offerte	<u>87,00€</u>
Forfait 5 séances 40 mns +1 offerte	<u>93.00€</u>
Forfait 10 séances 30 mns+2 offertes	<u>156.00</u>
Forfait 10 séances 40 mns+2 offertes	<u>187.00€</u>

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

La séance 47€

Possibilités de cures au prix forfaitaire de 44€ (me consulter)

LA BEAUTE AYURVEDIQUE



(produits KAMA – AYURLABS ET FOREST ESSENTIALS)

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

«KAMA»*Soin visage express 20mns: (tous types de peaux) 26€*

Mélange de plantes et de céréales pour nettoyer et gommer la peau ,massage visage 10mns huile d'abricot-herbes ayurvediques bio -miel sauvage-beurre de kokum

«SOUNDARYA» *Soin visage (Tous types de peaux)) Vatta-Pitta et Kapha 45mns : 51€*

Soin visage aux propriétés uniques, pour une peau lisse, lumineuse , à base de curcuma,de graines de fenouil, du fruit de l'anis étoilé, du citron,de l'orange, du bois de santal, du fenugrec, du manjistha, de la cannelle, du clou de girofle, de la noix de muscade,du souci, de la marjolaine, des graines de pavot, du safran et du camphre +massage visage décrispant muhabyangam avec huile adaptée au dosha.

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

45mns

51€

Soin visage à base d'amandes broyées, de pistaches, de pétales de roses fraîches, de bois de santal, de curcuma et de plantes et de fleurs issues de l'ayurveda +massage visage décrispant avec huile de sésame.

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

45mns

51€

Soin visage à base d'argile naturelle et très alcaline, mélangé à du bois de santal et de la poudre d'haricots mungo. Il corrige les déséquilibre du PH cutané et calme les irritations. Riche en minéraux et en agents anti-inflammatoire, il est le soin idéal des peaux à problèmes. Son action nettoyante en profondeur libère les pores, élimine les excès de sébum, et purifie la peau de ses impuretés+massage décrispant visage muhabyangam avec huile narikela coco.

« TEJASVI » : Soin visage pour peaux matures-senescentes 45mns **51€**

Soin visage naturel à base d'huile de santal, de curcuma sauvage, de safran, de manjhista, de feuilles de figuier du Jivanthi et un ensemble de plantes ayurvédiques reconnues depuis des millénaires pour leurs propriétés éclairssissantes, toniques et raffermissantes +massage décrispant visage muhabyangam huile adaptée au dosha

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

51€

Soin visage composé de poudre d'écorces d'orange (Narangi) et de citron séchées , d'amande douce broyée, de camphre, de feuilles de souci, d'anantmool(salsepareille indienne) , de poivre à queue (Nagkesar) et de safran+massage décrispant visage muhabyangam huile adaptée au dosha



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.

Séance 30 min 32€

Séance 45 min 43€

Pack Initiation : (découverte)

3 séances 30 mns+ 1 séance rameur 10 min 96.00€

3 séances 45 mns +1 séance rameur 20 min 129.00€

Pack Performance (aquabike+rameur à eau)

5 séances 30 mns+2 séances rameur 20 min+2 offertes 194€

5 séances 45 mns+2 séances rameur 30 min +3 offertes 267€

Pack Challenge (aquabike+rameur à eau)

10 séances 30 mns+2 séances rameur 20 min +3 offertes 354€

10 séances 45 mns+3 séances rameur 30 min+4 offertes 482€

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 pàle 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 !

LES TARIFS

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

Séances

Séance 20 min 17€ (essai)

Séance 30 min 26€+1 séance 20 min offerte

Séance 40 min 35€+1 séance 30 min offerte

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

3 séances 30 min+1 séance 40 min offerte 50€

3 séances 40 min+ 2 séances 30 min offertes 105€

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

5 séances 30 min+2 séances 40 min offertes 130€

5 séances 40 min+1 séance 40 min offerte+1 aquabike 30 min offert 180€

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

8 séances 30 min+ 2 séances 40 min offertes +1 aquabike 30 min offert 208€

8 séances 40 min+3 séances 40 min offertes+2 aquabikes 30 min offerts 288€

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

10 séances 30 min+3 séances 40 min offertes+2 aquabike 30 min offerts 260€

10 séances 40 min+4 séances 40 min offertes+3 aquabike 30 min offerts 360€