



Massages



Nina BERTRAND

Californien (60 min - 70 euros ou 30 min - 40 euros)

Massage-bien-être aux huiles essentielles pratiqué sur l'ensemble du corps procurant une relaxation profonde, améliorant le bien-être, régulant le système nerveux et facilitant un relâchement musculaire.

Par des mouvements légers, fluides et enveloppants, ce massage relaxant procure une sensation de continuité et d'harmonie. Le massage californien saura vous réconcilier avec votre corps et effacer vos tensions et vaincre certaines douleurs chroniques et musculaires.

Suédois (60 min - 70 euros)

Le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel. Il se compose d'une série d'effleurages, de pétrissages, de vibrations et de frictions, réalisés dans un ordre précis

Drainage lymphatique (60 min - 70 euros)

Le drainage lymphatique est une technique de massage doux dont le but est de stimuler la circulation de la lymphe pour éliminer les toxines et toxiques contenus dans les vaisseaux lymphatiques, plus rapidement que ne peut le faire l'organisme. Le drainage lymphatique manuel s'effectue par des séries rythmiques d'effleurage en vague, des pressions avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique. Le drainage lymphatique favorise le nettoyage, la désintoxication et le désengorgement du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques renforçant ainsi le système immunitaire et procure une impression immédiate de bien-être.

Modelage balinais (30 min - 40 euros)

Massage décontractant par des mouvements de pétrissages et de pressions sur les méridiens suivi par des étirements doux, agrémentés de légères percussions. Soin combinant la douceur et la tonicité, pour une détente optimale teintée d'effets dynamisants. Il agit sur le système nerveux, hormonal et digestif, pour harmoniser l'ensemble et permettre le retour à l'équilibre parfait, entre le corps et l'esprit. Il soulage les migraines, les douleurs musculaires et articulaires, ainsi que les troubles du sommeil et la dépression. Par la stimulation de la circulation, il diminue également le stress.

Thailandais (60 min - 70 euros)

Par le pétrissage des muscles, il détend, dénoue les blocages et les tensions musculaires. Le recours à la digitopuncture permet en pressant des points précis d'acupuncture de rééquilibrer le Qi, Il est particulièrement efficace pour traiter les douleurs dorsales, les problèmes de circulation, les maux de tête, les insomnies, les angoisses, la fatigue généralisée, le stress

Deep Tissue (60 min - 70 euros)

Massage qui réduit, voire élimine les différentes restrictions se trouvant dans les muscles et le fascia qui créent de la douleur et des limitations du mouvement. Il aide à relaxer et à relâcher les schémas de résistance ramenant le corps vers une condition de santé plus vitale. Etant à l'écoute du corps, le praticien se laisse guider par l'ouverture des tissus ce qui dictera le niveau de pression applicable et désiré. Le travail se fait lentement et en utilisant des outils tels les phalanges, coudes, avant-bras et poings. Le client participe par la respiration et parfois par le mouvement.

Modelage à la bougie monoï (60 min - 70 euros)

Le massage à la bougie alterne des moments de douceur et de tonicité pour aboutir à une relaxation totale et entière. Au-delà de ses vertus relaxantes et de l'apaisement des petites souffrances du corps (dues au stress), le massage à la bougie nourrit la peau en profondeur et la rend plus élastique. Plongé au milieu des senteurs enivrantes et sentant le contact de la cire qui glisse sur la peau, il s'agit d'une expérience nouvelle, qui séduira tous les adeptes du bien-être.

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.



Soins esthétiques



Nina BERTRAND

Soins visage et main (60 min - 70 euros)

Soins visage adaptés à chaque type de peau avec des produits de qualité institut

Démaquillage, gommage, modelage, ampoule, masque, crème de jour

- Pour peaux sensibles et fragilisées
- Pour peaux sèches, ternes et fatiguées
- Pour peaux fatiguées, mixtes et grasses
- Pour peaux ridées

Manucure simple (limage, soin cuticule, modelage crème, sans pose de verni)

Epilations

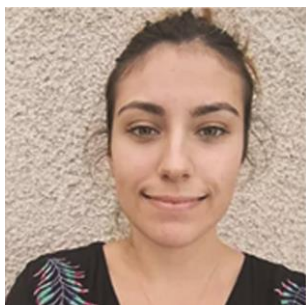
Sourcils	10 euros
Lèvre	8 euros
Sourcils, lèvre, menton	20 euros
Demi-bras	12 euros
Bras	15 euros
Aisselles	12 euros
Demi-jambes	14 euros
Jambes complètes	20 euros
Maillot simple	14 euros
Maillot échancré	18 euros
Maillot intégral	22 euros
Aisselle, demi-jambes	22 euros
Aisselle, jambes complètes	28 euros
Maillot intégral, demi-jambes	32 euros
Maillot intégral, jambes complètes	35 euros
Maillot simple, demi-jambes, aisselles	32 euros
Maillot échancré, demi-jambes, aisselles	36 euros
Maillot intégral, demi-jambes, aisselles	42 euros
Maillot simple, jambes complètes, aisselle	38 euros
Maillot échancré, jambes complètes, aisselles	40 euros
Maillot intégral, jambes complètes, aisselles	46 euros
Dos ou torse	22 euros

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.



Massage - Auriculothérapie Réflexologie plantaire - Aromathérapie



Laura POLO D'AMBROSIO

Praticienne en santé naturelle

"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"

Extrait de la Constitution de l'Organisation Mondiale de la santé

Ce sont les maîtres mots de ma philosophie, nous avons tous le droit de se sentir bien dans notre corps et à vivre en énergie !

Massage bien-être (60 min - 70 euros)

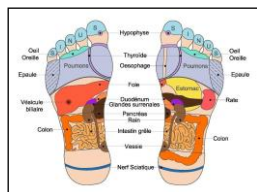
Je propose un massage qui vous offrira un vrai moment de détente !

C'est un soin qui permet de s'accorder un temps pour soi. Se reconnecter à des sensations corporelles positives.

Je confectionne un mélange d'huiles essentielles diluées avec de l'huile végétale pour obtenir une synergie relaxante. Chacune de ces huiles sont sélectionnées pour leurs propriétés. Elles apportent un lâcher-prise mental et un apaisement de l'esprit. Je construis ce massage en vous interrogeant sur vos besoins et vos attentes pour être au plus près des bénéfices recherchés.

Procurer un soin unique et propre à chacun me paraît essentiel. J'utilise le toucher comme un outil de relation d'aide.

Réflexologie plantaire (60 min - 70 euros ou 30 min - 40 euros)



C'est une méthode de soin issue de la médecine traditionnelle chinoise que j'utilise pour remettre le corps en homéostasie, et d'agir sur la totalité de l'organisme - corps et esprit -.

Lors d'une séance de réflexologie plantaire je vais travailler sur la globalité du pied en stimulant par des pressions sur des zones du pied où se retrouvent en projection, les organes ou parties du corps. En réponse à cette stimulation, les zones correspondantes dans le cerveau vont envoyer un message par voie nerveuse ou par voie endocrinienne, pour rétablir l'équilibre des fonctions du corps.

Les pieds fonctionnent comme un tableau de bord de l'organisme entier.

Auriculothérapie (60 min - 70 euros)

En Occident c'est en 1966 que Paul Nogier pose le fondement de ce qui deviendra l'auriculothérapie, après 15 ans d'observation clinique. Ce médecin, homéopathe et acupuncteur apporte un éclairage magistral avec la théorie du fœtus inversé.

Il existe donc une correspondance entre les zones réflexes du pavillon de l'oreille et l'ensemble de l'organisme. L'auriculothérapie est la technique de réflexologie que je mets le plus souvent en pratique. Elle permet d'établir un véritable bilan de santé par un dépistage au millimètre près de la zone qui va être travaillée. Le point peut être extrêmement sensible. Une fois repéré j'appose un grain sur le point en question. Celui-ci va stimuler le point ou l'organe en question pendant quelques jours. Ce soin permet de débloquer les tensions physiques et psychiques, de normaliser l'innervation (d'où un effet antalgique et antispasmodique remarquable), de normaliser les troubles du comportement (angoisse, chagrin, agressivité, mélancolie ...) et de gérer les dépendances (tabac, alcool, café, chocolat, sucres, drogues). C'est une technique de soin très **efficace**, en particulier pour tous les troubles spasmodiques, douloureux, comportementaux



Aromathérapie (30 min - 40 euros)

Les huiles essentielles font parties des substances les plus précieuses que la nature puisse offrir. Il faut une très grande quantité de plantes pour extraire par distillation à la vapeur ou pression mécanique quelques ml d'huiles. Elles n'agissent pas uniquement sur le corps physique, elles ont aussi une action sur notre état psycho-émotionnel. Lors d'une séance d'aromathérapie je vais réaliser un bilan avec vous dans le but de connaître vos besoins, et ainsi pouvoir vous orienter sur les huiles essentielles que vous pouvez utiliser. Par leur complexité biochimique et leur potentiel énergétique il est indispensable de respecter des dosages et de les utiliser à bon escient.

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.

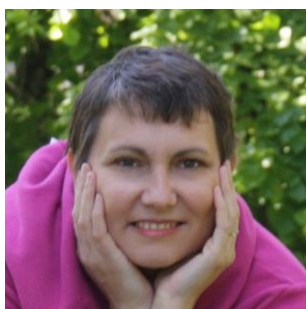


Atelier Jeûne & Diététique
Détox bien-être en Drôme des collines

Consultations

Sous réserve de disponibilité des praticiens

Naturopathe (consultation - 70 euros) - Massage ventouse (20 min - 40 euros)



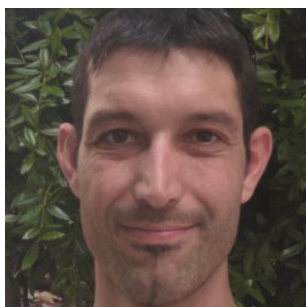
Alexandra BULLE

Naturopathe - Iridologue - Spécialisée en Fleurs de Bach - Membre du réseau Référents Endo-Coaching (Accompagnement en naturopathie de l'endométriose)

"Démarche avant tout préventive, la naturopathie offre à chacun les moyens de prendre en charge sa propre santé ; la naturopathie considère l'individu dans sa globalité, ne s'intéresse pas au symptôme mais à la cause. La consultation est avant tout un temps pour soi, un temps pour prendre ou reprendre en mains son équilibre global, physique, bien sûr, mais aussi émotionnel. Que vous souhaitiez simplement faire un bilan complet, ou aborder une ou plusieurs problématiques précises, la consultation comprendra toujours un questionnaire détaillé : habitudes de vie, alimentation, antécédents, mais aussi ressenti émotionnel. Ce bilan

vital peut être précédé, selon votre souhait, d'un bilan iridologique. S'ensuivra un temps d'échange, au cours duquel nous évoquerons les outils les plus adaptés à votre cas, à vos questionnements. Puis je vous remettrai ou vous transmettrai par mail un programme d'hygiène vitale détaillé et totalement personnel. Je serai à votre disposition si vous avez des questions ou des interrogations, et vous propose également des consultations de suivi à distance ». **Massage ventouse** dynamique qui utilise les techniques du palper-rouler : activation de la microcirculation, drainage lymphatique ; il permet d'optimiser la récupération musculaire après l'effort et, pratiqué de façon régulière, de lutter contre la cellulite, même incrustée. Il se pratique après application d'huile sur la peau : macérat d'arnica, huile de massage neutre ou enrichie d'huiles essentielles ciblées, huile désinfiltrante... à l'aide de ventouses souples en silicone. Interdit en cas d'antécédents de thrombose veineuse

Ostéopathe méthode Poyet (consultation - 70 euros)



Guillaume BUFFIERE

Ostéopathe méthode Poyet - professeur de yoga

"au carrefour entre l'ostéopathie et l'énergétique chinoise, cette méthode vise par un travail global doux précis et non manipulatoire, à un rééquilibrage de l'ensemble des mécanismes physiologiques. La méthode agit sur 3 plans : physique émotionnel et énergétique. C'est par l'étude et l'écoute des micromouvements qui animent le corps que le bilan s'établit et les corrections (la ré-information) de ceux-ci s'effectuent par un toucher doux et précis".

Toute séance annulée moins de 48 h avant est due

Les soins sont pratiqués dans un esprit de bienveillance, de respect et en toute confidentialité.



Atelier Jeûne & Diététique

Détox bien-être en Drôme des collines

Centre aquatique - SPA Wellness

La piscine Bleu Rive à Saint-Vallier est équipée d'un espace couvert et d'un espace de plein air, ce qui lui permet d'être ouvert toute l'année. A l'intérieur, le centre propose un **bassin sportif, un bassin loisirs, un espace "forme et bien-être"** (sauna, hammam, jacuzzi). En extérieur : un bassin loisirs chauffé, un pentagliss, une plage avec transats.

Le Spa



Le spa est un grand bain d'eau chaude équipé d'un système d'injection d'air pulsé et d'eau sous pression qui procure un effet massant et relaxant. Par mesure de santé, il est interdit de rester dans le spa plus de 10 mn.

Capacité d'accueil du spa : 6/7 personnes.

L'association de la chaleur et du massage permet de stimuler la pression sanguine, soulager la tension artérielle et les douleurs chroniques liées au stress. Cette meilleure circulation du sang favorise également l'élimination des toxines. Le massage procuré par les buses, quant à lui, calme les douleurs musculaires ou ligamentaires. Il permet également de tonifier la peau.

Le Hammam



Le hammam, très populaire dans les pays du Moyen Orient et du Maghreb, est un bain de vapeur humide puisant ses origines dans les thermes romains. Par mesure de santé, il est déconseillé de rester dans le hammam plus de 20 mn.

Capacité d'accueil : 2 hammams de 5/6 pers

Le hammam procure une relaxation intense et permet un bon relâchement musculaire. Ses effets bénéfiques pour la peau sont aussi reconnus. De par son aspect confiné le hammam offre la possibilité de créer une véritable bulle de bien-être en déconnectant de son quotidien grâce à une vraie sensation de cocooning accentuée par la chaleur. Le hammam est également reconnu pour son action libératrice des voies respiratoires.

Le sauna



Le sauna est une pièce généralement recouverte de bois, dans laquelle on prend des bains de chaleur sèche.

Capacité d'accueil : 2 cabines de sauna de 5/6 pers.

Le premier sauna est un sauna **finlandais** dit à pierres chaudes, chauffé à une température de plus de 80°. Le second **japonais** est à infrarouges ; il offre un rayonnement à la fois plus doux (45° maximum) et plus profond, tout particulièrement indiqué aux sportifs. Il est conseillé d'intercaler des séances de 8-10 min de sauna avec une douche.

Le sauna est reconnu pour ses actions relaxantes et détoxifiantes. La chaleur sèche et élevée du sauna met en place un processus de sudation qui permet de chasser les toxines accumulées par l'organisme. Le sauna contribue à soulager les tensions et douleurs musculaires en augmentant la vitesse de circulation sanguine.

Réglementation :

Shorts et caleçons interdits

Serviette obligatoire

Prévoir une pièce 1 euro pour casier + pass vaccinal

Tarif : 9,30 euros en transport personnel - 12 euros en transport par le centre

Autres services

Bock de lavement complet	15 euros
Kit canule	8 euros
Mono diète (riz, pomme, banane ou autre fruit de saison)	10 euros/jour
Jus de légumes (frais + lacto-fermenté) (50 cl/jour)	15 euros/jour
Jus légumes verts exclusivement (50 cl/jour)	18 euros/jour
Location peignoir	10 euros/semaine
Renvoi objet oublié	10 euros plus frais postaux