

# NOS MASSAGES

## OUR MASSAGES

---

### Massage Relaxant

#### Relaxing massage

75 min / 50 min / 25 min  
CHF 210.- / CHF 150.- / CHF 95.-

Massage effectué avec de l'huile tiède, intuitif ou personnalisé.

Massage performed with warm oil, intuitive or personalized.

### Massage Aromatique aux Huiles Essentielles

#### Aromatic Essential Oil Massage

75 min / 50 min  
CHF 240.- / CHF 170.-

Lors d'un massage en alliance avec les nobles huiles végétales, les huiles essentielles ajoutées offrent une expérience unique de détente et de régénération.

During a massage in alliance with noble vegetable oils, added essential oils offer a unique experience of relaxation and regeneration.

### Massage Sportif

#### Deep Tissue Massage

75 min / 50 min  
CHF 240.- / CHF 170.-

Ce massage en profondeur soulage les points sensibles et redonne flexibilité aux tissus pour évacuer les contractures musculaires.

This deep massage is used to relieve sensitive points, restore flexibility to the tissue in order to prevent muscle contractions.

### Drainage Lymphatique Manuel

#### Manual Lymphatic Drainage

50 min  
CHF 160.-

Détoxifiant et relaxant, ce massage est efficace notamment pour les membres inférieurs et pour combattre la cellulite et contre la rétention d'eau.

Detoxifying and relaxing, this massage is efficient particularly on lower limbs and in order to fight against cellulite and water retention.

### Massage à la Bougie

#### Candle Wax Massage

75 min / 50 min  
CHF 250.- / CHF 180.-

Pur moment de détente à travers ce voyage olfactif, découvrez les bienfaits du massage à la bougie à 38°.

A harmonising soothing massage providing a deep sense of relaxation through a sensory journey, discover the benefits of candle wax massage applied at 38°.

### Massage aux Pierres Chaudes

#### Hot Stone Massage

75 min  
CHF 250.-

Le thérapeute pratique le massage, simultanément avec ses mains et des pierres, chaudes. La chaleur des pierres relaxe la fibre musculaire et l'alternance chaud et froid favorise la circulation sanguine.

The therapist uses his hands and hot stones simultaneously. The warmth of the hot stones relaxes the muscle fiber and the combination of hot and cold promotes good blood circulation.

## Réflexologie plantaire

### Foot Reflexology

50 min / 25 min  
CHF 170.- / CHF 100.-

Le massage des zones réflexes du pied va provoquer sur cette partie du corps une action de régulation. Son action stimule un organe congestionné, élimine les toxines et réduit le stress.

An ancient therapy, applying thumb and finger pressure to reflex pressure points on the sole or sides of the feet, energizing the corresponding organs or function of the body, ridding the bodily toxins and promoting healing and reducing stress.

## Massage femme enceinte

### Pregnancy massage

75 min / 50 min  
CHF 240.- / CHF 170.-

## Massage Traditionnel Thaï

### Traditional Thai Massage

75 min  
CHF 220.-

Les techniques de massage l'apparentent à un yoga passif. Il apporte une grande sensation de détente tout en stimulant le tonus général.

Based on the stimulation of energy pathways named "Sen", this method combines percussion, stretching, mobilization and pressure, similar to those used in yoga exercises.

## Shiatsu

### Shiatsu

75 min / 50 min  
CHF 220.- / CHF 160.-

Massage traditionnel japonais d'origine chinoise ayant de nombreux points communs avec l'acupuncture. Le thérapeute utilise des manœuvres de pressions, d'étirements, de mobilisations pour stimuler les méridiens.

Traditional Japanese massage coming from Chinese medicine having much in common with the principles of acupuncture. A massage combining acupressure, stretching, bending and mobilization techniques to stimulate the meridians.

## Abyanga Traditionnel

### Traditional Abyanga

75 min / 50 min  
CHF 240.- / CHF 170.-

L'Abyanga est un massage du corps utilisant de l'huile de sésame orientée selon votre constitution. Ce massage harmonise le corps et l'esprit et vise à stimuler et équilibrer les sept Chakras. Il apporte la sérénité et favorise la détoxination du corps. Conseillé aux personnes stressées.

A healing, soothing and detoxifying massage using pure warm sesame oil. Based on the principles of the Ayurvedic wisdom, this massage treats mind and body by the stimulation and balancing of the seven Chakras, the major centers of energy and spiritual power in the body. Detoxifying, destressing and balancing.

## Shirodhara

### Shirodhara

50 min  
CHF 180.-

Le Shirodhara consiste en l'écoulement d'un filet d'huile agréablement chaud sur le front (troisième œil). Pacifiant et relaxant, il apporte une grande détente mentale, évacue les tensions et régule profondément l'organisme.

Based on the ayurvedic principles of healing, this treatment will restore balance through deep relaxation of the mind. A soothing stream of herbal oil is poured on the forehead (3rd eye).