



Pratiqué par un spécialiste des soins de relaxation qui favorisent la détente, vous pouvez choisir entre vous évader à la recherche d'une harmonie dans l'équilibre de votre corps, voyager pour retrouver de la vitalité et du dynamisme ou évacuer le stress pour vous détendre et relaxer l'ensemble de votre corps.

## LE VOYAGE CALIFORNIEN

Cette relaxation corporelle reflète un certain état d'esprit et représente une démarche particulière qui en fait toute sa spécificité. Elle ne suit pas de protocoles techniques précis mais s'appuie essentiellement sur la liberté de créativité. Elle doit envelopper le corps afin que la personne qui reçoit ait la douce sensation de se retrouver dans un cocon, havre de paix et de sérénité. L'utilisation d'huiles essentielles donnent une fluidité aux mouvements qui participent à cette perception d'unité du corps. A de longs mouvements fluides suivront des gestes plus nuancés sur certaines parties du corps (visage, pieds, mains...), variant entre rythmes lents et calmants, tout en sensibilité et des rythmes plus rapides donc plus vivifiants et réchauffants. bercé par une musique favorable à la détente et au bien-être recherché, vous laisserez votre esprit vagabonder dans un monde de douceur.

## L'ÉVASION AYURVEDIQUE

Cette détente corporelle ayurvédique équilibre le corps, le mental et l'esprit.

De l'huile de sésame est versée sur votre corps ; une agréable sensation d'enveloppement vous envahit alors.

Pendant que votre corps suit le rythme des mouvements exécutés par le praticien, parfois énergique, parfois tout en douceur, votre esprit est bercé par les sons de la musique indienne qui parvient à vos oreilles. Vous vous abandonnez petit à petit à cette alchimie créée entre les balancements de votre corps et la mélodie de la musique ; vous parvenez alors à libérer votre esprit de vos tracas.

Cette évasion exotique apaise vos tensions accumulées et vous sentez votre corps vous échapper lentement et glisser vers une détente totale. Cette osmose entre corps et esprit vous procure un bien-être intense et une sensation d'harmonie dans tout votre être.

## LE DYNAMIQUE SUEDOIS

Cette technique vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Les huiles essentielles sont utilisées à la fois pour aider à la fluidité des mouvements, et pour bénéficier de leurs propriétés.

Malgré ses effets revitalisants, le dynamique suédois vous apporte détente et relaxation, et pour cette raison il peut s'avérer bénéfique pour les personnes de tout âge. Il améliore la qualité du sommeil, diminue les effets négatifs liés au stress (nervosité, migraine, manque d'énergie, douleurs dorsales...) et entraîne un état de bien-être général.

Grâce à son action sur le système musculaire, il est recommandé aux sportifs afin d'améliorer la récupération après l'effort.

Plusieurs études ont démontré également ses effets positifs sur le système immunitaire, et ont révélé que de brèves séances réduisaient, de façon significative, douleurs et tensions, tout en améliorant l'état d'esprit.

## LA DETENTE DU DOS

Notre dos représente l'essentiel de notre « charpente corporelle » ; Il est également le siège de nombreuses de nos tensions musculaires. C'est principalement à cet endroit que se logent les effets néfastes du stress.

Le dos est sans doute la partie du corps où l'on accepte le plus facilement le toucher. Pour de nombreuses personnes, c'est comme une première étape avant d'accéder à une relaxation par le toucher complet du corps. En effet, les parties du corps que l'on considère comme plus vulnérables et intimes reposent protégées contre la table.

L'utilisation des huiles essentielles apporte également tous les effets qui leurs sont attribués et favorisent la détente et la relaxation de l'ensemble du corps.

Ce toucher relaxant agit directement sur les grands méridiens de la vessie et ainsi permet de relancer les énergies bloquées par des points de tension. L'action sur ces lignes énergétiques engendre indubitablement des effets positifs sur les organes internes de l'ensemble du corps.

Au fur et à mesure de la séance, vous vous sentirez de plus en plus apaisé et la détente deviendra totale.

## LE MASSAGE ASSIS

Ce massage, basé sur différentes techniques dont le shiatsu, se pratique habillé sur une chaise ergonomique ; il dure 15 minutes.

Que ce soit pour :

- un simple moment de détente,
- soulager vos tensions musculaires des trapèzes jusqu'au bas du dos et les bras,
- relancer vos énergies,
- diminuer les effets négatifs dus au stress (maux de tête, fatigue, nervosité et anxiété...),

le massage assis vous apporte décontraction immédiate, regain de dynamisme et d'énergie, apaisement global de votre corps et de votre esprit.

## LE PRIX DES PRESTATIONS

Les prestations sont pratiquées dans votre chambre au prix de 60 euros par personne, soit 120 euros pour deux traitements d'une durée d'une heure chacun.

Les massages assis sont pratiqués pour les groupes, 15 minutes par personne au prix de 60 euros de l'heure pour un minimum de 2 heures.

## LES CONDITIONS

### Déroulement d'une séance

Excepté le massage assis, toutes les relaxations par le toucher se pratiquent allongées sur une table spécifique, avec l'utilisation d'huiles essentielles. Le massage assis s'effectue habillé sur une chaise ergonomique.

La plus grande importance est donnée au respect de l'intimité de la personne. Ainsi, grâce à un jeu de serviettes, les parties intimes ne sont jamais découvertes.

Chacun des gestes effectués est précis et ne laisse la place à aucune situation équivoque ; c'est ainsi que s'instaure peu à peu un climat de confiance qui laisse libre court à une détente totale, cet instant unique où vous accordez la liberté de ne plus contrôler votre corps, où vous laissez passer dans votre esprit des images sans essayer de les retenir. Cette pause « hors du temps » que vous avez décidé de vous accorder, vous transporte en cours de la séance, à mille lieux des préoccupations quotidiennes, protégé par une bulle de bien-être qui enveloppe tout votre être.

### Les prestations proposées sont des techniques de bien-être et de relaxation et non thérapeutiques.

Conformément à la législation française, tous les actes qui sont pratiqués sont des techniques de relaxation de bien-être et de confort, non thérapeutiques, qui n'ont pas pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien ou de les rétablir lorsqu'elles sont altérées.

Ainsi, il n'est pas utilisé le terme de massage (monopole des kinésithérapeutes) mais les termes de « relaxation par le toucher », « détente par le toucher », « relaxation corporelle ».

Il résulte que les différentes relaxations par le toucher qui sont proposées sont non thérapeutiques, sans but de prévenir ou de rétablir l'altération des capacités fonctionnelles.

Si vous recherchez un type de rééducation préventive ou curative, vous êtes invité à consulter un masseur kinésithérapeute ou un ostéopathe.

### Responsabilités

Les prestations sont délivrées sous la responsabilité pleine et entière du praticien qui est seul responsable de ses actes. En conséquence, la responsabilité de l'établissement ne pourra être recherchée pour quelque cause que ce soit.