



## 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) :  
gommage corps + modelage 30 mns type Pita + 15' balnéothérapie **82€**

Soin « dépuratif » (libère les excès d'eau, détoxifie, draine les déchets,  
apporte légèreté et soulagement) : gommage corps + palper rouler Kapha +  
15' balnéo **90€**

Soin « confort du dos » (soulage et dénoue les tensions, apporte relaxation  
et libération mentale) : gommage corps + modelage dos 20 mns type Vata +  
15' balnéo **75€**

**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 (2 gommages corps + 2 ayurvédiques corps 60 mns Vata ou Pita + 2 balnéothérapie)

6 soins

**204.00€**

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

8 soins

**255.00€**

### **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)

**21.00€**

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

**26.00€**

Séance Spa Bike tonic 30 mns

**30.00€**

45 mns

**42.00€**

## Les Modelages Indouhhistes

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**

**« Herbominéral massage »** 20mns (Nettoie en profondeur les pores de la peau, élimine les toxines, soulage de la fatigue et améliore la circulation sanguine.) Massage unique du corps composé d'argiles minérales, exfoliantes et purifiantes associées à des plantes ayurvédiques énergisantes.

**25€**

**« Herbominéral massage Intense »** 30 mns (grande fatigue, douleurs musculaires), Massage composé d'argiles minérales, exfoliantes et purifiantes et associé avec l'huile de sésame ou de coco

**35€**

**« 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.

**45€**

**Cure 3 champissage 1fois/15 jours:**

**135€**

**« Vatabyangam Spa Dos »** Vata dos 20 mns+Padabyanagam pieds ou Muhabyangam visage 20 mns+cataplasme boue marine chaude dos **46€**

**« Vatabyangam Dos 40 mns »** : Vata dos 20mns +Padabyangam pieds 20 mns ou Muhabyangam visage 20 mns **41€**

**« Padabyangam 20mns »** : réveille l'énergie vitale, rétablit l'équilibre à travers le massage des pieds **30€**

**« Muhabyangam 20 mns »** : modelage du visage, détend, procure un bien être total, élimine la fatigue, dissipe les rides et l'acné, apaise l'esprit. **30€**

**« Siroabyanagam 20 mns »** : produit un bien-être total, nourrit le système nerveux, calme l'esprit et facilite le sommeil **30€**

**Massage Sarasvati 25' :** **25€**

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 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 **30€**

**Harmonie**:massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 20 MNS **50€**

**Ultime** : massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 30 MNS **70€**

**Précieux** : massage ouverture 10 mns assis NAMASKAR+SHIRODHARA 30 MNS+massage ayurvédique corps 1h00 **150€**

## **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 **20€**

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

Massage 40 mns Ado **40€**

Champissage Indien30 mns assis **45€**

## **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 **50€**

**2ième degré 1h00** **65€**

« **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. **71.00**

« **Pitabyangam** » (feu, bileux) 1H00 : manœuvres douces selon la personnalité Pita, améliore la digestion, apaise l'esprit, élimine l'irritation, produit une bonne relaxation. **71.00€**

« **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 **71.00**

## Les cures ayurvédiques

### PANCHAKARMA

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 3 phases : Utilisation du massage pour nettoyer le corps et purifier l'organisme par le biais du « palper-rouler kapha torsionné » (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 .

Utilisation du sauna Infrarouges pour créer une sudation intense et une élimination des toxines et enfin de l'exercice postural, rééduquer son corps par le biais du Spa bike (balnéo active avec un vélo) pour une silhouette modelée, aérée et allégée.

« Vasanta Débutant »(6 soins) :3 palper-rouler kapha torsionné+1 sauna infrarouges 30 mns+1 spa bike 30 mns+1 spa bike 20 mns offert ou 1 palper-rouler kapha 20 mns offert 180€

« Vasanta Purifiant »:(9 soins) 5 palper-rouler kapha torsionné +1 sauna infrarouges 30 mns+2 spa bike 30 mns+1 spa bike ou 1 sauna offert 270€

« Vasanta Remodelant »(12 soins) : 7 palper-rouler kapha torsionné+1 sauna infrarouges 30 mns+ 2 spa bike 30 mns+1 palper-rouler kapha torsionné offert+1 sauna ou 1 spa bike offerts 350€

« Vasanta Restructurant »(17 soins) :10 palper-rouler kapha torsionné+2 sauna infrarouges 30 mns+2 spa bike 30 mns+2 palper-rouler kapha torsionné offerts+1 spa bike 30 mns offert. 485€

## Les soins de SPA

### « Féerie Indienne » NOUVEAUTE

#### Rencontre avec la philosophie Indouhiste

« **Namasté Spa** »:soin nettoyant herbominéral intense 30 mns+massage ayurvédique 1h+soin visage ayurvedique 45 mns

140€

« **Narikela détente** »:Champissage indien 30 mns+soin nettoyant herbominéral 20 mns+soin visage ayurvédique

108€

« **Ubtan Beauty** »: soin visage ayurvédique 45 mns+soin nettoyant herbominéral 30 mns+massage dos décrispant

94€

« **Tila Relax** »:Vata dos 40 mns+soin nettoyant herbominéral 20 mns+mini soin visage Kama

82€

« **Coconut Spa** »:massage ayurvédique calmant 30 mns+mini soin visage Kama 20 mns+15' balnéo

72€

## La minceur

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	<b><u>18.00€</u></b>
Séance 40mns	<b><u>21.00€</u></b>
Forfait 3 séances 30mns	<b><u>48.00€</u></b>
Forfait 3 séances 30 mns	<b><u>57.00€</u></b>
Forfait de 5 séances 30 mns+1 offerte	<b><u>85.00€</u></b>
Forfait 5 séances 40 mns +1 offerte	<b><u>91.00€</u></b>
Forfait 10 séances 30 mns+2 offertes	<b><u>154.00</u></b>
Forfait 10 séances 40 mns+2 offertes	<b><u>185.00€</u></b>

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

**La séance 45€**

**Possibilités de cures au prix forfaitaire de 42€ (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) 25€***

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 : 50€***

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**

**50€**

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 décripant avec huile de sésame.

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

**45mns**

**50€**

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 décripant visage muhabyangam avec huile narikela coco.

**« TEJASVI » : Soin visage pour peaux matures-senescentes 45mns** **50€**

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 décripant visage muhabyangam huile adaptée au dosha

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

**50€**

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 décripant 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.

#### **Pack Initiation : (découverte)**

**3 séances 30 mns 85.00€**

**3 séances 45 mns 114.00€**

#### **Pack Performance**

**5 séances 30 mns+1 offerte 148€**

**5 séances 45 mns+2 offertes 189€**

#### **Pack Challenge**

**10 séances 30 mns+2 offertes 270€**

**10 séances 45 mns+3 offertes 378€**

## **Pack Réussite**

**15 séances 30 mns+3 offertes 450€**

**15 séances 45 mns+4 offertes 630€**

**Prévoir un maillot de bain de piscine, une paire de sandales en plastique ou chaussures aqua-gym, serviettes et eau fournies**

### **NOUVEAUTE :Yoga Bike**



Version inédite du Yoga Originel.

C'est une combinaison de techniques profondes en équilibre postural sur la selle, cette pratique permet de travailler la puissance du souffle et le postural sur la selle ;

La respiration est associée au renforcement abdominal profond pour une silhouette harmonieuse, un esprit libéré, une sensation de lâcher-prise, un équilibre nerveux.

La séance se décompose en 3 parties: une mise en route de 10 mns à 15mns d'endurance posturale, des exercices en équilibre sur la selle (KRIYA), un enchaînement de postures (ASANA) dynamiques combinées avec des respirations (PRANAYAMA), une relaxation profonde au rythme de l'eau et du pédalage.

**Séance guidée 30 mns 40€**

**Séance guidée 40 mns 50€**

**Pack Découverte :** 5 séances 30 mns+1 séances Tonic Bike 30 mns offerte **180€**

5 séances 45 mns +2 séances Tonic Bike 45 mns offertes **230€**

**Pack Harmonie :** 7 séances 30 mns+2 séances Tonic Bike 30 mns offertes **250€**

7 séances 45 mns+3 séances Tonic Bike 45 mns offertes **320€**

### **LES FORFAITS YOGA BIKE ET TONIC BIKE**

**Pack Remise en forme:(6 séances)** 3 Tonic Bike 30 mns+3 Yoga Bike 30 mns+1 Yoga bike 30 mns ou Tonic Bike offert **189€**

**Pack Forme Intense:( 6 séances)** 3 Tonic bike 45 mns+3 Yoga Bike 45 mns+1 Yoga Bike 30 mns offert+1 Tonic Bike 30 mns offert **250€**