



Massages* Réflexologiques

VERTÉBRALE / COLONNE 20 min - 25€

Cette pratique sollicite avec douceur et précision les centres nerveux rachidiens tout le long de la colonne vertébrale. Elle fortifie et stimule l'ensemble de l'organisme.

PALMAIRE / MAINS 20 min - 25€

Ce massage-bien-être* de la main fin et efficace, stimule des zones correspondant aux organes. Il vous permet de vous rééquilibrer et de vous recentrer tout en douceur.

DIEM CHAM / VISAGE 20 min - 25€

Cette méthode vietnamienne stimule les points réflexes du visage, détend les muscles faciaux, réactive le métabolisme de la peau et favorise l'élimination du stress.

Massages* pour Femmes Enceintes

FEMME ENCEINTE 50 à 60 min - 65€

Ce massage-bien-être* spécialement conçu pour vous, allège vos tensions musculaires dues à la grossesse, favorise le retour veineux, apaise vos émotions, et prend soin de votre peau avec l'huile d'amande douce bio.

Massages* Divers

MASSAGE ASSIS 15 min - 20€

Basé sur l'art traditionnel japonais, profitez d'une succession de mouvements chorégraphiques précis et efficaces. Il accroît la concentration, l'acuité mentale et réduit le stress négatif.

3 RIDES / VISAGE CRÂNE 20 min - 25€

Ce massage-bien-être* issu du shiatsu, grâce à des mouvements légers, harmonise et stimule sur les trapèzes, le cou, le visage et le crâne. De plus, il réhydrate et tonifie les tissus du visage.

POLARISATION ÉNERGÉTIQUE 45 min - 55€

Cette technique développe un travail sur le corps au niveau musculaire, énergétique et émotionnel. Praticé habillé, il réharmonise le capital énergétique, recentre et apaise le corps avec la psyché.

DOS, NUQUE, CRÂNE 20 min - 25€

Ce massage-bien-être* soulage les douleurs dorsales et les tensions physiques et psychiques dans un temps d'intériorisation et de détente. Praticé assis confortablement, avec de l'huile hydratante et nourrissante de sésame bio.



L'instant
PreZen

**Les techniques pratiquées n'ont aucun but thérapeutique, elles ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médical ou relevant de la kinésithérapie.*



Sur rendez-vous uniquement
www.linstant-prezen.fr
06.22.59.86.44



Massages* Ayurvédiques

HASTA PRANA / MAINS 20 min - 25€

Ce massage-bien-être* est destiné à tout public. Les mouvements rythmés par des pressions ou des enveloppements vous sécurisent en vous procurant une relaxation générale.

SARVA PRANA / DOS 20 min - 25€

Ce massage-bien-être* mobilise l'énergie après avoir délogé les tensions dues au stress, vous procurant à la fois, détente et tonicité de votre dos. Cette pratique sécurise, apaise et vous recentre.

SARASVATI / VENTRE 20 min - 25€

Avec un peu d'huile chaude, le toucher doux, lent, prévenant et réparateur de ce massage-bien-être* du ventre vous apporte une tranquillité intérieure, et un relâchement organique.

APANA VAYU / ARTICULATIONS 40 min - 50€

En balayant les encombrements de toutes natures de vos articulations, vous favorisez la mobilité de votre corps tout en aérant la circulation énergétique. Ce protocole de bien-être est aussi une technique de préparation à l'activité physique.

SHIROSCHAMPI / TÊTE 30 min - 40€

Allégez et apaisez votre mental grâce à ce massage-bien-être* tout en fluidité de votre cou, votre visage et votre crâne et qui finira en beauté avec un filet d'huile bio sur votre chevelure. Bien-être assuré !

DOS ET 7 CHAKRAS 20 min - 25€

Cette technique sollicite les principaux chakras, où se croisent un grand nombre de canaux. Ce protocole s'accompagne d'une vibration sonore d'un mantra (OM) qui relaxe et apporte le calme intérieur.

PAGACHAMPI / JAMBES 40 min - 50€

Ce massage-bien-être* traditionnel intervient au niveau musculaire, circulatoire et énergétique grâce à des étirements et des mouvements glissés avec de l'huile. Vos tissus sont revitalisés et vos jambes retrouvent toute leur légèreté.

Massages* au Lait d'Ânesse Bio

SECRET LACTÉ / VISAGE 25 min - 35€ 45 min - 60€

Spécialement conçu pour les peaux en recherche de fermeté et de tonicité, ce massage-bien-être* remodèle les contours du visage. La peau est repulpée, lissée et rayonnante.

PURETÉ LACTÉE / GOMMAGE 45 min - 60€

Ce massage-bien-être* relaxant permet de retrouver une peau soyeuse, veloutée et subtilement parfumée grâce à l'alliance d'une Crème Tendresse et de grains de rosier bio.

HARMONIE LACTÉE / CORPS 60 min - 80€

Ce massage-bien-être* du corps, enveloppant et puissant, dénoue les tensions musculaires en profondeur. Onctuosité et parfum subtil se mêleront pour vous offrir un grand moment de relaxation.

RITUEL LACTÉ / CORPS VISAGE 90 min - 110€

Au modelage corps est associé un modelage éclat du visage pour un réel sentiment de volupté et d'unité, grâce aux bienfaits d'une crème nourrissante au lait d'ânesse bio. Vos tensions quotidiennes s'envolent, vous retrouvez apaisement et sérénité.

