

# SPA

Menu



Un soin dans notre Spa vous donne un accès à  
nos installations :  
Piscine, Jacuzzi, Sauna, hammam et Matelas.

L'accès aux installations est cependant  
dépendant de l'affluence dans notre Spa, nous  
vous remercions par avance pour votre  
compréhension et bienveillance dans nos  
espaces.

Nos Praticiens,

Christine, Emilien (kinésithérapeute diplômé), Yannick et Chantal

## YOGA & PILATES

Un cours GRATUIT de YOGA HATHA FLOW est proposé par Le Blizzard les lundis, mardis et jeudis de 9h à 10h à réserver la veille en réception, places limitées

*Chantal vous convie à une pratique équilibrée, alignée et bénéfique.*

*- Équilibrée parce que nous tendons à concilier douceur et tonicité dans la posture.*

*- Alignée pour respecter les courbures naturelles du corps et notamment de la colonne vertébrale.*

*- Bénéfique car ces principes appliqués à la pratique participent à l'harmonisation de nos tissus et des fonctions du corps.*

Cours individuel sur demande 1h / 100 €

Un cours GRATUIT de PILATES est proposé par Le Blizzard les mercredis et vendredis de 9h à 10h à réserver la veille en réception, places limitées

*Yannick, professeur de gymnastique, vous propose un réveil musculaire pour bien débiter votre journée. A travers une combinaison de renforcement musculaire, de mobilisation des chaînes articulaires et de relaxation, vous sentirez votre corps réagir. Basé sur la méthode Pilates, ce cours s'adresse à toutes et à tous.*

Cours individuel sur demande 1h / 100 €

## MASSAGES

**Massage Sportif** 1h / 110 € (Christine, Emilien, Mathilde)

*Massage global à l'huile chaude, recommandé aux sportifs, allie fermeté et douceur, selon les besoins. Permet une meilleure élimination des toxines et améliore l'apport en oxygène des muscles fatigués.*

*Détend et enlève la douleur liée au travail musculaire.*

**Massage Relaxant** 1h / 110 € (Christine, Emilien, Mathilde)

*Complet et intense, effectué avec les avant-bras et les mains selon un rythme fluide rappelant celui des vagues. Ceci afin de lever les tensions et de créer une harmonie entre corps et esprit.*

### **Réflexologie Plantaire** 1h / 110 € (Christine)

*Basée sur une stimulation précise des zones réflexes du pied, cette méthode chinoise ancestrale permet de rééquilibrer à distance les énergies de l'organisme et de réharmoniser les fonctions vitales.*

*Elle procure une détente profonde et un bien-être spirituel.*

### **Massage Abdominal Détoxifiant « Chi Nei Tsang »** 1h / 110 € (Christine)

*De tradition Taoïste, ce traitement puissant consiste en une manipulation douce et profonde de l'abdomen et des organes internes afin de réactiver la circulation énergétique du ventre, siège des émotions. Favorisant le nettoyage et la revitalisation des organes vitaux, il apporte un bien-être physique, émotionnel et spirituel.*

### **Massage Découverte du Monde** 1h / 110 € (Christine, Mathilde)

*Alliance de massages venus des 4 coins du monde: Thaï de la tête et du visage, Californien et Hawaïen du corps, Réflexologie plantaire... pour un soin complet qui vous procurera à la fois détente et énergie.*

### **Massage Amincissant** 1h / 110 € (Christine)

*Grâce à des manœuvres d'une grande efficacité ce massage agit sur la circulation veineuse et lymphatique. Un soin qui allie modelage manuel et maderotherapie (instruments en bois qui assurent un travail profond et indolore sur tous les types de cellulite). A la fois relaxant et drainant, ce massage procure une sensation de légèreté dans les jambes et une amélioration de la digestion.*

### **Massage Energétique** 1h / 110 € (Christine)

*Un massage fluide sur les méridiens avec un travail en digipression sur les points d'acupuncture pour rééquilibrer les énergies, utilisation selon vos besoins des techniques de la médecine chinoise ou ayurvédique.*

## **SOIN VISAGE**

### **Massage anti-rides visage** 1h / 110 € (Christine)

*Traitement des rides installées, prévention des marques du temps et de la fatigue, réduction des poches et cernes, ce soin agit en superficie et en profondeur. Les points de réflexologie faciale sont sollicités et la maderotherapie aide à drainer, lisser et repulper la peau.*