



MASSAGES BIEN-ÊTRE À LA GRAVE

Offrez vous un moment relaxant, de plaisir et de détente
au Pays de la Meije.

Une tente a été spécialement aménagée
au camping le Gravelotte pour vous accueillir !

OUVERT À TOUS !



Massage à l'huile sur mesure :

Massage à l'huile de tout ou certaines parties du corps, sur table. Je m'adapterai à la pression que vous souhaitez, tout en étant attentive aux zones de tensions de votre corps. Travail sur la peau, les muscles et la circulation sanguine, afin de ressentir un bien-être et une relaxation immédiats du corps et de l'esprit. Enveloppant pour ceux qui ont besoin de douceur, énergétique, profond ou sportifs, nous verrons ensemble au début du massage quel protocole vous souhaitez en fonction de votre énergie du jour et de vos envies.

Durée : 30 min - 1h - 1h30



Massage abhyanga femme enceinte :

Massage qui se pratique au sol sur un tapis de massage. C'est avant tout un massage ayurvédique, adapté à cette période si spécifique de la vie et à chaque future maman. Il est pratiqué de façon très douce, dans le but de détendre le corps, mais aussi relaxer l'esprit et apaiser le stress. En plus du travail sur les zones de tensions, quelques mobilisations de yoga permettront d'assouplir le bassin et améliorer la respiration.

<!> **Massage uniquement à partir du 2ème trimestre de grossesse, pour les futures mamans en bonne forme physique et sans contre-indications médicales ou complications dues à la grossesse.**

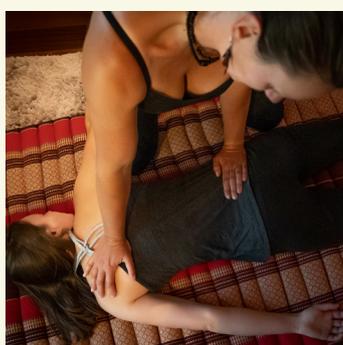
Durée : 30 min - 1h



Massage japonais du visage :

La beauté est le stade ultime de la santé chez les japonais. Venez essayer ce massage atypique anti-âge, qui stimule les muscles et tissus du visage de la superficie à la profondeur. Massage alliant des manœuvres de pression glissée, de lifting et de pincement pour permettre de lisser et d'oxygéner la peau ; des points de pressions sur le visage et le crane, pour travailler sur les différents méridiens du corps, et un final complètement relaxant pour peaufiner le tout. Vous sortez détendus et rayonnants.

Durée : 50 min

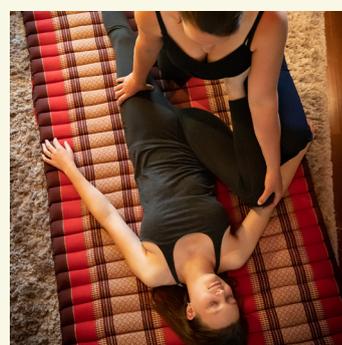


Massage Thaï à l'occidentale :

Le massage Thaïlandais, aussi appelé « yoga des fainéants », se pratique au sol sur un tapis de massage. Les manœuvres se font sur les vêtements, alliant étirements, posture de yoga, et points de pressions avec les paumes de mains ou les pouces. Ce massage est très efficace pour dénouer les tensions musculaires, gagner en souplesse, relancer et drainer la circulation sanguine.

La pression et les étirements du massage sont adaptés à chaque personne. Prévoyez des vêtements souples et confortables pour ce massage.

Durée : 30 min - 1h - 1h30



RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES :

Laissez moi un message ou un SMS au
+33 (0)6 81 47 86 20

Ou un mail :

mountainmassage05@gmail.com

TARIFS :

30 min : 40€

1H : 75€

1H30 : 110€

Massage du visage : 65€