

TARIFS DES SOINS

30 min = 50 €	Soins courts ciblés – non remisés
60 min = 85 €	Tarif standard
75 min = 105 €	Uniquement pour la Réflexologie Thai
90 min = 110 €	Pour tous les soins longs

OFFRES BIEN-ÊTRE – ÉTÉ 2025

LUNDI DOUCEUR – 10 % sur tous les soins

Valable toute la journée du lundi, même après 16h30

Soins concernés : 60, 75 et 90 minutes

Non cumulable avec d'autres offres

ENTRE AMI·ES – 10 % chacun·e

Pour 3 personnes d'un même groupe (famille, couple, ami·es)

Soins réalisés dans la même semaine, chacun fini avant 16h30

Soins de 60 min ou plus

Non cumulable avec l'offre Lundi

DÉCOUVERTE DES SOINS PROFONDS – 1ère séance à 100 €

Pour les soins terminés avant 13h30

Valable sur les 90 minutes suivants :

• **Ostéothaï** • **Soin Cranio-Sacral** • **Relaxation Coréenne**

MINI PASS BIEN-ÊTRE – 300 € les 3 soins

Pour 1 personne, valable sur 7 à 10 jours

3 soins de 90 min, au choix parmi :

• **Ostéothaï** • **Relaxation Coréenne** • **Soin Cranio-Sacral**

300 € au lieu de 305 €

Valable à tout moment de la journée

INFOS PRATIQUES

- Offres non cumulables entre elles
- Valables uniquement sur les soins de 60 minutes ou plus
- Aucune remise sur les soins de 30 minutes

MANOKĀYA

MASSAGES & THÉRAPIES DOUCES AUX CHALETs D'ÉMERAUDE

*Une approche sensible du soin,
qui invite à habiter pleinement son corps*

📍 Espace Bien-Être – Chalets d'Émeraude –
Route de la Traies, Les Saisies

📅 **Ouvert 7 jours sur 7** – 🕒 **De 10h30 à 20h30**

Horaires variables selon les jours – je m'adapte au mieux à vos besoins et à mon rythme.

Je suis Annelle, praticienne en massages et thérapies corporelles, créatrice de Manokāya.

Cet été, je vous accueille aux Chalets d'Émeraude pour une palette de soins profonds, pensés pour vous reconnecter à votre corps, apaiser les tensions, et retrouver énergie et ancrage.

Chaque soin est précédé d'un entretien personnalisé pour comprendre vos besoins du moment : stress, fatigue, douleurs, besoin de mouvement ou de lâcher-prise.

Manokāya, c'est une approche sensible, technique et intuitive du massage, inspirée de l'ostéothaï, de la thérapie crânio-sacrale, du lomi-lomi, de la relaxation coréenne et de la réflexologie thaïe.

☎ **RÉSERVATIONS**

📞 **07 49 10 87 22**

✉ **MANOKAYA.MESSAGES@HOTMAIL.COM**

SPECIALISATIONS

MASSAGE OSTÉOTHAÏ – 60 OU 90 MINUTES

Une approche douce et en mouvement qui intègre, dans le massage thaï, les principes fondamentaux de l'ostéopathie : écoute tissulaire, mobilisations articulaires, globalité du corps. Ce soin agit en profondeur sur les zones clés comme le diaphragme, la colonne vertébrale, le bassin, les membres inférieurs et supérieurs et les fascias. Il relance la circulation, soutient la régulation corporelle et libère les tensions posturales.

En soutenant les capacités d'auto-régulation, il aide le corps à retrouver fluidité, équilibre et apaisement.

C'est un soin à la fois structurel, énergétique et profondément régulateur.

Bénéfices :

- **Détente profonde & réduction du stress**
- **Mobilité, souplesse & rééquilibrage postural**
- **Soulagement des douleurs dorsales, costales et musculaires**
- **Amélioration de la respiration, de la circulation & des performances physiques**
- **Rééquilibrage énergétique & regain d'énergie**

SOIN CRANIO-SACRALE – 90 MINUTES (1ERE SÉANCE), 60 MINUTES (SÉANCES SUIVANTES)

Soin manuel et de mouvement qui invite le corps à relâcher en profondeur ce qui limite sa mobilité naturelle.

C'est une approche corporelle subtile, à l'écoute des rythmes internes, qui agit avec douceur sur les systèmes crânien, viscéral, articulaire et musculaire.

En soutenant les capacités d'auto-régulation, elle aide le corps à retrouver équilibre, fluidité et apaisement.

Bénéfices :

- **Régulation du système nerveux**
- **Soulagement des douleurs chroniques, migraines, troubles digestifs ou du sommeil**
- **Décompression des tensions profondes**
- **Accompagnement des libérations émotionnelles**
- **Relance de la vitalité globale**

RELAXATION CORÉENNE – 60 OU 90 MINUTES

Soin passif et rythmique, basé sur des vibrations, ondulations, bercements et relâchements progressifs.

Le corps est mobilisé en douceur, sans effort, dans un rythme fluide qui invite à une détente profonde.

Bénéfices :

- **Relâchement musculaire global et profond**
- **Apaisement du mental et du système nerveux**
- **Réduction du stress et de la fatigue**
- **Sensation de fluidité, légèreté et recentrage corporel**
- **Favorise un état méditatif, propice à l'introspection et au lâcher-prise**

RÉFLEXOLOGIE THAÏ – 75 minutes

Pressions précises sur les zones réflexes des pieds, en lien avec les grandes fonctions du corps.

Circulation – Digestion – Légèreté

AUTRES MASSAGES

LOMI LOMI – 60 ou 90 minutes

Massage à l'huile, fluide et enveloppant, comme les vagues.

Reconnexion à soi – Circulation – Paix intérieure

MASSAGE SPORTIF – 30, 60 ou 90 minutes

Tonique et ciblé, idéal avant ou après l'effort.

Récupération – Mobilité – Prévention des tensions

MASSAGE FEMME ENCEINTE – 60 ou 90 minutes

Soin adapté et enveloppant, pour accompagner la grossesse avec douceur.

Soulagement lombaire – Détente – Lien avec le bébé

MASSAGE ENFANT – 30 minutes

Touche douce et rassurante pour se relier à son corps en confiance.

Apaisement – Sommeil – Sécurité affective

MASSAGE PERSONNALISÉ – 60 ou 90 minutes

Un soin sur mesure, adapté à vos besoins du jour.

Soin unique – Écoute – Reconnexion à soi