

## LA PETITE PAUSE BIEN-ÊTRE

Un massage assis sur chaise ergonomique, habillé, agissant sur le dos, la nuque, la tête, les bras... et le stress ! Pour une détente musculaire et une relaxation rapides.

- 10 min - 10€
- 20 min - 20€
- 30 min - 30€

## LE MASSAGE INTUITIF À L'HUILE

Grâce à l'approche intuitive, Marc vous propose un massage sur mesure adapté à vos besoins, vous permettant d'accéder à un bien-être physique, émotionnel et énergétique. Ses massages, réalisés avec des huiles végétales et essentielles biologiques, s'inspirent en effet de différentes techniques de massage et de réflexologie pour un moment de détente exceptionnel.

- 1h - 60€
- 1h30 - 75€
- 2h - 90€

## LES SOINS DES SPORTIFS

En plus du massage global idéal pour la préparation et la récupération musculaire, Marc vous propose des soins plus spécifiques : massage des jambes, massage du haut du corps, pose de ventouses chinoises.

- 30 min - 30€
- 1h - 60€
- 1h30 - 75€

## LE SAUNA

Reconnu pour ses vertus relaxantes, détoxifiantes, ses bienfaits pour la peau et la santé générale, le sauna est très pratiqué dans les pays scandinaves. Notre sauna traditionnel est chauffé à l'aide d'un poêle à bois et de pierres volcaniques. Grâce à sa grande fenêtre et à sa porte vitrée, vous pourrez profiter du paysage durant votre séance pour un merveilleux moment de détente ou de récupération après l'effort.

- 10€ par pers en séance publique (environ 1h)
- privatisation 60€ par heure (1 à 10 pers.)

## LES ATELIERS

Relaxation, étirements, auto-massage... En petit groupe, Marc vous transmet ses techniques à utiliser au quotidien pour un bien-être garanti !

- 1h30 - 15€

## LE SOIN ÉNERGÉTIQUE

- prix libre

## LA ROULOTTE DU MASSEUR CHEZ VOUS !

- à partir de 290€

Groupes,  
prestations en entreprise,  
événements, stages :  
contactez Caroline pour  
un devis personnalisé