

MANO KĀYA



M A S S A G E S

**Massages Bien-Etre
des
Chalets d'Emeraude & Mano Kāya**

DES SOINS QUI STIMULENT LA BONNE SANTE !

SOINS AUX HUILES BIO ET CERTIFIEES

du lundi au vendredi
de 10h à 20h

Je suis Annelle votre masseuse.

Mon objectif avec chaque soin est que vous puissiez trouver équilibre, harmonie et détente tant sur plan physique que mental.. Toutes les méthodes proposées sont abordées dans la bienveillance et le respect. Que vous soyez novice ou habitué.e des protocoles du **bien-être** je m'adapte à ce que vous recherchez et à ce dont vous avez besoin à l'instant T. Avant chaque soin un entretien sera effectué afin de répondre aux mieux à vos attentes et envies.

Avec ce menu je vous propose différents types de massages et philosophies pour commencer à vous aiguiller vers ce qui vous appelle.

TARIFS

30min = 35€ // 1h = 65€ // 1H30 = 90€ // 2H = 120€

***Possibilité d'offrir un **BON CADEAU**

*****OFFRE DECOUVERTE MASSAGE THAI (réflexologie ou massage) d'1h30 pour seulement 80€.**

Merci de réserver votre soin avec **Annelle**

07 49 10 87 22 manokaya.massages@hotmail.com

MASSAGES

THAI YOGA MASSAGE Jambes & Dos 30 mins

A la fois profond, relaxant et excellent pour la récupération sportive, la libérations des tensions musculaires et articulaires de toute la face postérieure ou antérieur du corps. Restaure la mobilité dans le corps.

THAI YOGA MASSAGE 30, 60, 90 ou 120 mins

Profond et relaxant.

Excellent pour la récupération sportive et/ou une meilleure flexibilité, posture etc.

Libérations des tensions musculaires et articulaires.

Restaure la mobilité dans le corps

Ré-harmonise énergétiquement les grandes fonctions du corps.

Favorise la circulation de tout les fluides (circulation sanguine,

lymphatique et énergétique)

Peut être dynamique , tonique ou lent et doux ou un mix de toutes ces couleurs.

Réflexologie Thaï Pieds et jambes 60 mins

A la fois antistress, relaxant , contribuant à l'amélioration de la circulation sanguine et pouvant atténuer des douleurs musculaires et articulaires. Aide au renforcement du système immunitaire par la stimulation énergétique et améliore la qualité du sommeil après plusieurs séances.

Massage du visage, cou et crâne 30 ou 60 min

Profonde relaxation. Vise à équilibrer le système nerveux, apaiser l'esprit et détendre des muscles ciblés.

Massage Suédois 60 ou 90 min

Massage qui vise à dissoudre les tensions. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines. Ce massage est un excellent antistress car il aide le corps à retrouver son équilibre naturel en agissant sur le système nerveux.

MASSAGES

Massage sportif 60 min

A la fois relaxant, dynamisant et détoxifiant. Ce type de massage vise la circulation, les muscles mais aussi les tendons.

Massage personnalisé 60 ou 90 min

Alliant différentes techniques (thaï, ayurvédique, suédois).

Femme enceinte en 60 ou 90 min

En position latérale, avec une gestuelle légèrement appuyée, ce massage permet d'améliorer les zones malmenées par la grossesse.

Les enfants 30 min

Massage tout doux adapté aux enfants, sur la zone de leur choix.

PHILOSOPHIES

Relaxant

Pression douce à moyenne, gestuelle lente, enveloppements.

Harmonisant

Pression douce à moyenne, grands mouvements pour relier les parties du corps entre elle et rééquilibrer le corps.

Musculaire

Pression moyenne à forte, mobilisation des muscles pour libérer les tensions, étirements.