

TARIFS DES SOINS

30 min = 50 €

60 min = 95 €

75 min = 105 € Uniquement pour la Réflexologie Thaï

90 min = 125 €

OFFRES MANOKĀYA — HIVER 2025 2026

J'ai à cœur de faire connaître la richesse de ces approches – ostéothaï, thérapie craniosacrale et relaxation coréenne – qui invitent à un véritable dialogue avec le corps.

Craniosacrale – 1h30 / 115 € (au lieu de 125 €)

Ostéothaï – 1h30 / 115 € (au lieu de 125 €)

Relaxation Coréenne – 1h30 / 115 € (au lieu de 125 €)

Ostéothaï Signature – 2h / 140 € (au lieu de 150 €)

Cette offre « Pause Sérénité de midi » valable du mardi au dimanche, entre 12h et 15h30,

Carte de 5 Massages -10 %

À offrir ou à s'offrir, pour un engagement en douceur dans le soin.

Valable 3 mois, transmissible à la famille et aux ami·es.

Tarif préférentiel appliqué sur chaque séance :

1h → 427,50 € au lieu de 475 €

1h30 → 562,50 € au lieu de 625 €

2h → 675 € au lieu de 750 €

Les offres ne se sont non cumulables avec d'autres réductions.

Massages à domicile

Frais de déplacement : +15 € dans un rayon de 15 km autour des Saisies



MANOKĀYA
MASSAGES

AUX CHALETS D'EMERAUDE

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

Je suis Annelle, praticienne en massage et thérapie de mouvement, guidée par une présence sensible au corps.

Je vous propose des soins profonds et adaptés, pensés pour vous reconnecter à votre corps, apaiser les tensions, et retrouver énergie et ancrage.

Chaque séance commence par un entretien personnalisé, afin d'écouter vos besoins du moment :

stress, fatigue, douleurs, besoin de mouvement ou de lâcher-prise.

Ma pratique s'est construite et s'appuie sur plusieurs disciplines : l'ostéothaï (massage thaï et principes ostéopathiques), la thérapie crânio-sacrale (approche ostéo-articulaire, techniques myotensives et fluidiques), la relaxation coréenne, le Lomi-Lomi, la réflexologie thaïe et massage suédois.

Cet hiver, j'aurai le plaisir d'être accompagnée le jeudi par Gaëlle, praticienne en massage bien-être. Elle m'accompagne une fois par semaine, notamment lors des massages duo.

La carte de massages précise, par des initiales, les soins proposés par chacune.

« Tous les remèdes nécessaires à la santé existent dans le corps de l'homme. Ce corps doit être ajusté de telle façon que ces remèdes puissent naturellement s'accorder entre eux. » Jacques-André Duval

ROUTE DE LA TRAIE, SAISIES
DU MARDI AU DIMANCHE

10H À 20H30

07.49.10.87.22

SPECIALISATIONS

MASSAGE OSTÉOATHAÏ – 60 OU 90 MIN A

Une approche douce et en mouvement, qui intègre dans le **massage thaï** les principes fondamentaux de l'**ostéopathie** : **écoute tissulaire, mobilisations articulaires et vision globale du corps**. Ce soin agit en profondeur sur les zones clés : diaphragme, colonne vertébrale, bassin, membres, fascias... Il relance la circulation, soutient la régulation corporelle, et libère les tensions posturales. Il aide le corps à retrouver fluidité, équilibre et apaisement. C'est un soin à la fois **structurel, profond et régulateur**.

Que ce soit pour une **préparation physique**, une **récupération après le ski ou la randonnée**, ou pour **équilibrer un corps sollicité ou sédentaire**, ce soin **soutient la vitalité** et s'adapte à chacun — sportifs, marcheurs, comme personnes à l'activité plus calme.

Bienfaits : Soulagement des tensions musculaires et articulaires // Amélioration de la mobilité et de la posture // Relance de la circulation et de la respiration // Détente profonde et recentrage corporel // Ancrage & fluidité

THÉRAPIE CRANIOSACRALE – 90 MIN (1ERE SÉANCE) A

Soin manuel et de mouvement global, qui invite le corps à **relâcher en profondeur ce qui limite sa mobilité naturelle par une approche ostéoarticulaire, myotensive & fluidique..** C'est une approche corporelle subtile, à l'écoute des rythmes internes, qui **agit avec douceur sur les systèmes articulaires, musculaires, crâniens et viscéraux.**

Ce soin propose un espace d'écoute et de régulation profonde, pour redonner au corps la possibilité de **s'auto-équilibrer** à retrouver **équilibre, fluidité** et apaisement.

Bienfaits : Libération des tensions profondes et chroniques // Amélioration de la mobilité globale // Détente du système nerveux // Apaisement émotionnel // Reconnexion à ses ressentis corporels

RÉFLEXOLOGIE THAÏ – 75 MIN A

Soin des **zones réflexes des pieds**. Stimule la **circulation**, apporte une **profonde détente**.

Bienfaits : Légèreté des pieds // Détox en douceur // Calme intérieur

RELAXATION CORÉENNE – 60 OU 90 MIN A

Soin profondément relaxant, basé sur des **vibrations douces, ondulations lentes, bercements et mouvements fluides**.

Le corps est mobilisé avec **delicatesse et présence**, dans un rythme naturel qui invite à un **lâcher-prise profond** et une **reconnexion intérieure**.

Bienfaits : Relâchement musculaire global // Apaisement du mental et du système nerveux // Réduction du stress et de la fatigue / Sensation de fluidité, de légèreté et de recentrage // État méditatif propice à l'introspection et au calme

MASSAGE POINTS GACHETTES – 60 MIN G

Pressions ciblées pour **libérer les nœuds profonds** et apaiser la douleur. Massage dynamique mêlant travail musculaire précis et relâchement progressif.

AUTRES MASSAGES

LOMI LOMI – 60 OU 90 MIN A

Massage à l'huile, fluide et enveloppant, comme les vagues. **Reconnexion à soi - Circulation - Paix intérieure**

MASSAGE SPORTIF – 30, 60 OU 90 MIN A & G

Tonique et ciblé, idéal avant ou après l'effort. **Récupération - Mobilité - Prévention des tensions**

MASSAGE FEMME ENCEINTE – 60 OU 90 MIN A

Soin adapté et enveloppant, pour accompagner la grossesse avec douceur. **Soulagement lombaire & jambes - Détente - Lien avec le bébé**

MASSAGE ENFANT – 30 MIN A & G

Touche douce et rassurante pour se relier à son corps en confiance. **Apaisement - Sommeil**

MASSAGE PERSONNALISÉ – 60 OU 90 MIN A & G

Un soin sur mesure, adapté à vos besoins du jour. **Soin unique - Écoute - Reconnexion à soi**

Les soins de bien-être proposés n'ont pas de vocations à remplacer un suivi ou un médical.