

TARIFS DES SOINS

30 min = 50 €
60 min = 95 €
75 min = 105 €
90 min = 125 €

Uniquement pour la Réflexologie Thaï

OFFRES MANOKĀYA — HIVER 2025 2026

J'ai à cœur de faire connaître la richesse de ces approches — ostéothaï, thérapie cranosacrale 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 OSTÉOTHAÏ – 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 (1ÈRE 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 & fluide**. 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 relâchant, basé sur des **vibrations douces, ondulations lentes, bercements et mouvements fluides**.

Le corps est mobilisé avec **délicatesse 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.