

Détente et massages du monde

Avec Stéfania

MASSAGE SIGNATURE

1h 80€ / 1h30 100€

ce massage personnalisé s'adapte à vos besoins: soulagement des tensions, travail en profondeur, stimulation de la circulation sanguine et lymphatique. Idéal après un effort ou pour apaiser des zones douloureuses.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ

1H 70€

Massage des demi-jambes et des pieds par digito-pression (manuelle et au bâtonnet), stimulant les zones réflexes pour rééquilibrer le corps. Idéal contre la fatigue, le stress, et les troubles du sommeil ou digestifs.

MASSAGE BALINAIS

1H 85€

Massage mêlant effleurages, pétrissages profonds et étirements pour détendre les muscles en profondeur. Idéal en cas de tensions, après un effort sportif ou pour une relaxation complète.

MASSAGE LOMI LOMI

1H 85€

Le massage Lomi-Lomi, originaire d'Hawaï, associe des mouvements fluides des avant-bras et un travail des coudes. Il apaise le système nerveux, tonifie les muscles et favorise l'équilibre du corps et de l'esprit.

MASSAGE CUIR CHEVELU *

30MIN 25€

offrez-vous un lâcher-prise total avec ce massage profondément relaxant, englobant les bras, le décolleté, les trapèzes, le visage et le cuir chevelu. Massage à rajouter à la réflexologie plantaire, massage balinaï et Lomi-Lomi uniquement.

SOIN JAMBES LÉGÈRES

1H 70€

Soin fraîcheur jambes légères combinant massage et enveloppement cryo au menthole et camphre pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique et réduire la sensation de lourdeur.

Côté Sophrologie

SOPHRO - MASSAGE

2H 140€

Un temps d'échange permet de définir l'objectif de la séance, suivi d'exercices de sophrologie, puis d'un massage d'1h à l'huile chaude. Ce soin agit sur le corps et l'esprit pour libérer les tensions psychiques, physiques, émotionnelles et énergétiques.

RÉSERVATION PAR SMS - STEFANIA - 06.93.87.09.25

