

# PRÂNATURE

---

## Carte des prestations

### MASSAGES DU MONDE

1 h 15 : 60€ | 45 min : 40€

#### SENSITIF : *Californien*

Massage apaisant, qui peut-être doux et relaxant pour un moment cocooning, mais aussi plus profond et décontractant si vous le souhaitez. Propice au lâcher-prise, il offre un sentiment d'unité entre le corps et l'esprit.

#### ALOHA : *Hawaïen*

Inspiré de la tradition chamanique d'Hawaï, le massage Lomi Lomi est très enveloppant et s'effectue en danse gracieuse essentiellement avec les avant-bras. Laissez vous bercer au rythme des vagues de l'océan pacifique.

#### SHANTI : *Balinais/Abhyanga*

Ce massage vous apportera dynamisme et vitalité, grâce à l'alternance de gestes rythmés et plus relaxants. Ce soin drainant vous transportera sur les terres indonésiennes et vous surprendra avec ses rythmes variés.

#### SUPRÊME : *Suédois/Deep Tissue*

Grâce à sa gestuelle lente et très profonde, réalisée en partie à l'aide des poings et des coudes, ce soin a pour but de décontracter les muscles, étirer les fascias et décoller les adhérences, pour libérer toutes les tensions.

### MASSAGES CRÉATIFS

1 h : 50€

#### ENCHANTÉ : *aux Cristaux de Quartz rose*

Ce massage a pour but de travailler sur votre énergie féminine. Semblables à des bulles d'eau qui glissent sur le corps, ces pierres sont porteuses de la douce énergie du cœur, visant à renforcer la paix et l'amour de soi.

#### SÉRÉNITÉ : *aux Coquillages chauffants (Nov à Avril)*

Effectué avec de véritables coquillages des Philippines, ce massage offre un lâcher-prise immédiat. La diffusion de chaleur et la douce gestuelle du massage Polynésien génèrent une détente et un sentiment de paix intense.

### MASSAGES RITUELS

30 min : 30€

#### SUR MESURE : *Zones au choix*

Dans cette formule, vous pouvez choisir les zones où vous souhaitez être massé, parmi les trois possibilités suivantes : Dos + nuque + crâne OU Pieds + mains + tête OU Pieds + demi-jambes

#### MINCEUR : *Palper-rouler*

Ferme et tonique, il vous aidera à déloger la cellulite grâce à la technique du palper-rouler ciblée au niveau des jambes et du ventre. Ce rituel minceur est à renouveler sur plusieurs semaines pour une meilleure efficacité.

# MASSAGES PRÉNATAL, BÉBÉ & FAMILLE

Prénatal : 1h - 50€ | Bébé : 30 min - 25€

## PRÉNATAL : à partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse

Ce massage s'effectue en position latérale et comporte des mouvements relaxants, avec un appui un peu plus important sur les zones de tensions (*jambes, haut du dos*). Une parenthèse juste pour vous et votre bébé...

## BÉBÉ : de ses 4 à 10 mois

Vous apprendrez à masser votre enfant, en suivant les gestes que j'effectuerai sur un poupon juste à vos côtés. Douceur, partage, et complicité seront au cœur de ces moments privilégiés entre bébé, maman et papa.

## FAMILLE ZEN : 2h - 100€

1h de massage Pré ou Post-natal (maman) + 30 min massage "Sur Mesure" (papa) + 30 min Atelier massage bébé

## ENFANT ZEN : 30 min - 25€

Une initiation aux massages bien-être pour les enfants et adolescents (présence d'un parent obligatoire)

## MASSAGE FACIAL "KOBIZEN"

Massage japonais type Ko-Bi-Do

1 séance (1h) : 60 €

5 séances : 275 €

10 séances : 520 €

Forfait Bien-être : 80 €

1 séance + massage 30 min

Forfait Future mariée : 140 €

2 séances + massage 30 min

## BULLE 1 OU 2 PERS

CHOISISSEZ UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS CI-DESSOUS  
ET ASSOCIEZ-LA À N'IMPORTE QUELLE PRESTATIONS PROPOSÉES DANS LA CARTE

### 1-ATELIER : 1h - 20€

Au choix : Olfactothérapie (HE) / Lithothérapie (Cristaux) / Chakras et corps énergétiques

### 2-YOGA : 15 min - 10€

Inspiré du Yoga, étirements doux pour préparer le corps au massage (prévoir une tenue souple et confortable)

### 3-RELAXATION : 15 min - 10€

Méditation/visualisation guidée au choix

INFUSION BIO GOURMANDE OFFERTE

# BULLE 3 OU 4 PERS

50 € / PERS

## 1-ATELIER : 1 h

Au choix : Olfactothérapie (HE) / Lithothérapie (Cristaux) / Chakras et corps énergétiques

## 2-RELAXATION : 15 min

Méditation/visualisation guidée au choix

## 3-MASSAGE "SUR MESURE" : 30 min

Zones au choix : Dos + nuque + crâne OU Pieds + mains + tête OU Pieds + demi-jambes

INFUSIONS BIO GOURMANDES OFFERTES

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

1 h - 40€ | 30 min - 25€

Cette technique a pour but de renforcer les organes internes du corps, par des stimulations continues avec des pressions localisées, et favorise ainsi les capacités d'auto-régénération de l'organisme.

## DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

(réalisé selon la méthode du Dr Vodder)

### SÉANCE DÉCOUVERTE : 45 min - 40€

Gestuelle douce qui a pour but de relancer la circulation lymphatique et favoriser l'évacuation des toxines.

### CURE DRAINANTE : 5 ou 10 séances - 175 € / 350 €