

# Animations "Massage et Bien-être" :

à l'Auberge des Ecrins à Champoléon

**Tous les vendredis après-midi**  
**sur réservation préalable**



*-Profiter des vacances et d'un cadre de pleine nature pour se poser, s'écouter, prendre un temps pour soi tourné vers le bien-être et la détente.*

*- Après un effort sportif, bénéficier :*

*- soit de la réflexologie plantaire, pour cibler les tensions musculaires et articulaires, et favoriser l'élimination des toxines accumulées*

*- soit des techniques de bien-être, pour permettre de façon globale un relâchement des muscles du corps. La relaxation coréenne est particulièrement adaptée dans ce cas.*

## **Réflexologie plantaire :**

Par la stimulation des zones réflexes situées sous le pied, "zones miroirs" des parties du corps, la réflexologie a pour objectif le bien-être, la libération du stress et des tensions, et soulage également un grand nombre de troubles en s'adaptant à la problématique de chacun.

1h, 50 €

## **Massage Assis :**

Sur une chaise spécifique plaçant le corps dans une position de relâchement, le massage assis concerne tout le corps des pieds à la tête.

Deux méthodes sont proposées : la 1<sup>e</sup> amène à un relâchement profond, la 2<sup>e</sup> a pour effet à la fois détente et tonification.

30 min, 25 €

## **Relaxation Coréenne :**

Cette méthode traditionnelle asiatique consiste en des mobilisations passives sous forme de portages, bercements, étirements, vibrations. Elle concerne l'ensemble du corps et a un effet de détente musculaire et mentale profonde.

1h10, 50 €

## **Relaxation Pieds-Mains-Visage :**

Les extrémités du corps sont le lieu de très nombreuses terminaisons nerveuses. C'est pourquoi le massage des pieds, des mains et du visage a des effets dépassant largement ces zones. Ainsi, c'est tout le corps et l'esprit qui bénéficient d'un véritable relâchement.

30 min, 25 € / 1h, 50 €