

Permetts-toi une pause et recharge tes batteries en Andalousie !

Massage aux pierres chaudes

Le massage aux pierres chaudes est un traitement unique qui consiste à placer des pierres chauffées sur certaines parties du corps. Cette méthode est supposée favoriser la détente, soulager les tensions musculaires et stimuler le rétablissement des différents tissus du corps. Les pierres sont généralement fabriquées de basalte, une roche volcanique connue pour retenir particulièrement bien la chaleur. Les qualités principales de ce traitement sont le soulagement des tensions musculaires et des douleurs, la réduction du stress et de l'anxiété, une amélioration de la qualité du sommeil et le possible soulagement des symptômes liés aux maladies auto-immunes.



Durée : 60 min.

Prix : €70

Massage aromathérapeutique

Ce massage utilise des huiles essentielles auxquelles on attribue des propriétés thérapeutiques. Ces huiles sont des extraits très concentrés, obtenus à partir de fleurs, de fruits, de graines, de feuilles et de certaines écorces de plantes.

Le massage aromatique peut avoir un effet positif sur différents aspects de ta santé, par exemple sur les systèmes nerveux, circulatoire, lymphatique, immunitaire et musculaire. En plus des avantages physiques, un massage d'aromathérapie propose une merveilleuse route vers la clarté mentale, la relaxation et la libération du stress et des maux de tête. Les arômes subtils des huiles essentielles se diffusent pendant le massage et renforcent ainsi l'expérience dans son ensemble.



Durée : 60 min.

Prix : €70

Massage avec des tampons aux herbes

Depuis plus de 400 ans, les tampons d'herbes chaudes sont utilisés pour les massages en Thaïlande. Ces tampons sont composés d'un mélange d'herbes uniques qui sont enveloppées dans un tissu en coton qui est ensuite formé en une poignée pour le masseur. Les tampons sont chauffés à la vapeur pour libérer les propriétés thérapeutiques des herbes.

Pendant le massage, les mouvements des tampons stimulent les muscles, tandis que la chaleur soulage les douleurs et les tensions. Les herbes ont également un effet apaisant sur la peau et, selon la tradition, elles auraient des propriétés thérapeutiques.



Durée : 60 min.

Prix : €70

Massage au bambou et lifting du visage

Ce massage des tissus profonds a été spécialement conçu pour soulager le stress, les tensions musculaires et l'inconfort, tandis que les huiles délicieusement parfumées nourrissent en plus la peau. Au lieu des mains du thérapeute, on utilise un bâton de bambou qui permet un massage plus intense et plus puissant. Le bâton de bambou est roulé sur les muscles pour éliminer toutes les tensions et les adhérences, renforcer les muscles et restaurer l'équilibre intérieur en stimulant les zones réflexes des muscles pendant le massage. Après cela, tu te sentiras comme un nouveau-né, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Notre massage corporel au bambou offre une expérience vraiment unique qui cible les tensions musculaires profondément établies, comme tu ne l'as jamais expérimenté avant !

De plus, la stimulation des muscles faciaux par le massage au bambou améliore l'oxygénation du visage et constitue donc une forme naturelle de soin de la peau anti-âge. L'amélioration de la circulation sanguine dans la peau du visage favorise la production de collagène, ce qui donne un teint sain et éclatant. Elle contribue également à raffermir et à renforcer les muscles du visage et à améliorer leur élasticité.



Durée : 90 min.

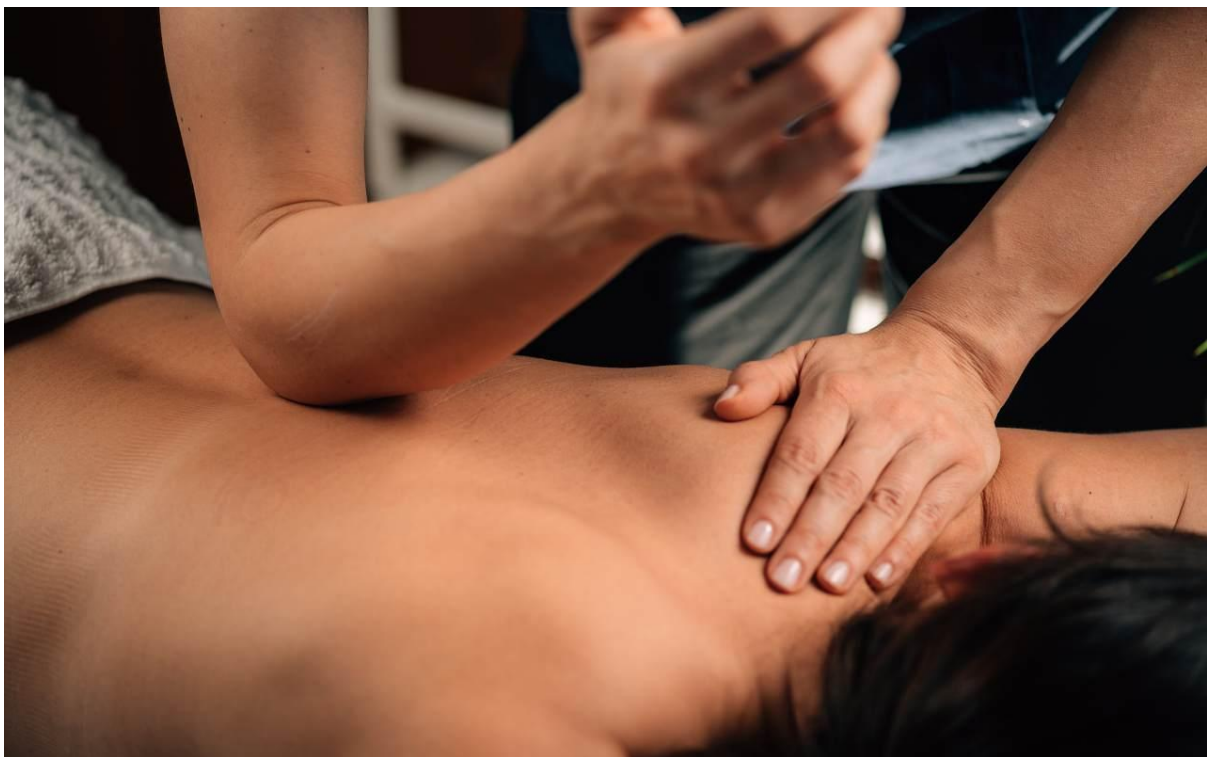
Prix : €90

Massage Lomi-Lomi

Lors du massage Lomi Lomi, le corps est massé de la tête aux pieds avec une grande quantité d'huile. La profonde relaxation est provoquée non seulement par les mains du thérapeute, mais aussi par les avant-bras et les coudes. De plus, des rotations douces et des assouplissements du bras et les jambes sont incorporés.

Durant le massage, le toucher varie constamment, de petits mouvements circulaires à de longs mouvements fluides qui alternent entre pressions douces et fortes. Il en résulte une sensation semblable à des vagues qui balayent ton corps.

Les bénéfices incluent une amélioration de la mobilité et de la posture, une plus grande amplitude de mouvement et une plus grande vitalité, une meilleure circulation sanguine et lymphatique, l'élimination des déchets et des toxines, une régénération plus rapide, des défenses immunitaires renforcées, une pression artérielle plus basse et une fréquence cardiaque plus lente. Et le meilleur : cette sensation persiste même longtemps après le traitement.



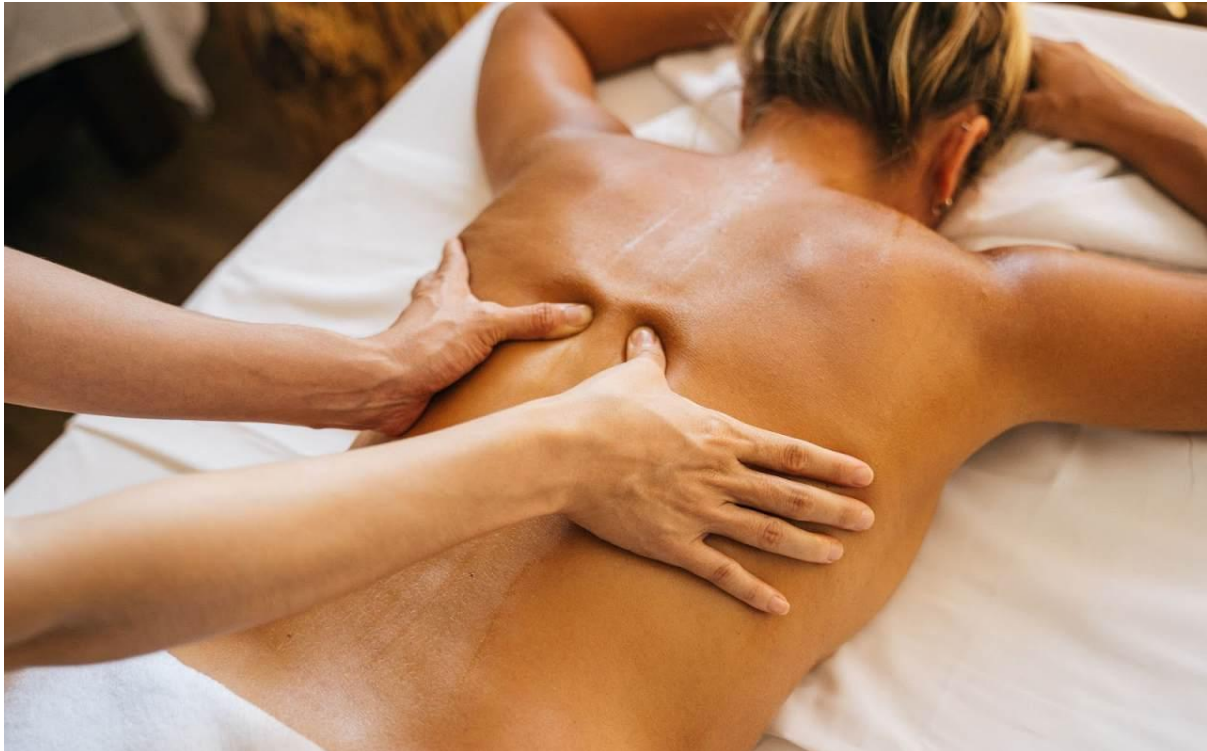
Durée : 90 min.

Prix : €90

Massage suédois

Un massage suédois se caractérise par des mouvements doux, de pétrissage et d'effleurage. Avec une pression légère ou moyenne, les couches supérieures des muscles, juste sous la peau, sont travaillées. Il est parfois nécessaire de bouger les articulations pour créer une plus grande liberté de mouvement dans la zone concernée.

L'objectif principal du massage suédois est de soulager les tensions musculaires, et il peut donc être à la fois relaxant et stimulant.



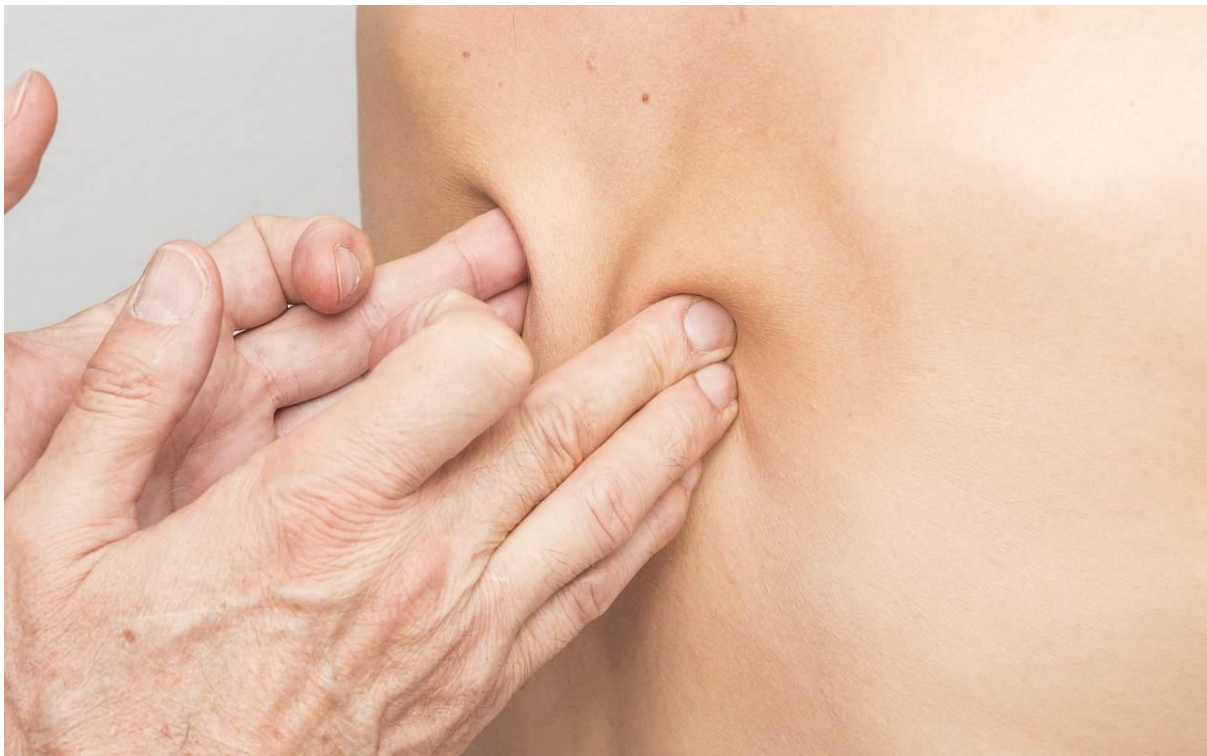
Durée : 60 min.

Prix : €70

Massage des tissus profonds

Un massage des tissus profonds se concentre plus sur certaines zones problématiques du corps, sur les couches profondes des muscles et du tissu conjonctif, sur les zones de douleur ou de restriction de mouvement. C'est un type de massage puissant qui exerce plus de pression. Le massage des tissus profonds peut aider à soulager les douleurs chroniques et à détendre les muscles durcis ou tendus.

En général, le thérapeute travaille sur une zone spécifique du corps comme le cou, le dos, les jambes, les bras ou les épaules.



Durée : 90 min.

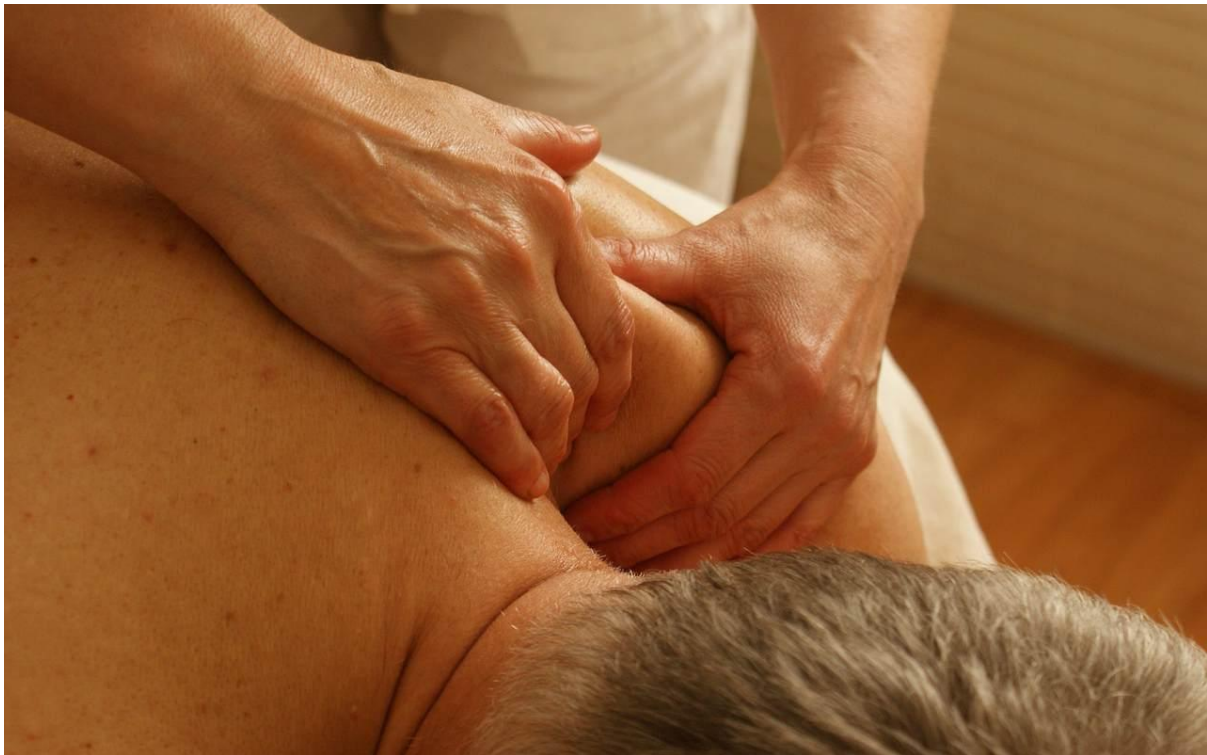
Prix : €90

Détente myofasciale

Le relâchement myofascial est une technique fiable et très efficace qui consiste à étirer le tissu conjonctif en douceur et avec persévérance afin de soulager la douleur et de rétablir la mobilité.

Grâce à l'étirement lent, les fascias ou le tissu conjonctif se régénèrent et se réparent lentement. Les traumatismes, les inflammations et/ou les opérations peuvent affecter les fascias, ce qui peut à son tour entraîner des tensions et des douleurs.

Le massage myofascial vise à soulager ces tensions. Ce type de massage est pratiqué sans utiliser d'huile ou de crème. Le thérapeute peut ainsi détecter précisément les atteintes des fascias et les étirer en conséquence afin d'obtenir un effet optimal.



Durée : 90 min.
Prix : €90

Reiki

Le traitement Reiki est une pratique énergétique douce au cours de laquelle le thérapeute pose légèrement les mains sur le corps du receveur ou à proximité de celui-ci. Pendant la session, le thérapeute transmet de l'énergie curative au "patient" afin de favoriser la relaxation, de réduire le stress et de soutenir le bien-être corporel et émotionnel. Cette thérapie holistique est basée sur la théorie selon laquelle le flux d'énergie vitale peut être renforcé pour stimuler la récupération et l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme.



Durée : 60 min.
Prix : €60

**Bien sûr, nous pouvons aussi créer des forfaits
individuels et des arrangements sur mesure
spécialement pour toi.**