



LE CENTRE DE DÉTENTE ET
DE REMISE EN FORME

RESIDENCE LES BALCONS DE SIRIUS à côté de la piscine (niveau -1)
RESIDENCE ANTARES se présenter à Sirius (niveau-1)

PRESTATIONS ET TARIFS HIVER 2010/11

Vous avez choisi de séjourner dans l'une de nos résidences et nous vous en remercions.

Vous trouverez dans ce document des soins dédiés à votre bien-être. Les soins sont ouverts à tous les clients SARA. Les accès à la piscine, au sauna, au jacuzzi, et à la salle de cardio-musculation sont réservés aux clients de la résidence SIRIUS / ANTARES uniquement.

Contactez nos partenaires directement pour prendre rendez-vous :

L'INTERMEDE BIEN-ETRE
John LINDHOLM - Tél. : 06.19.54.46.36

SAI MITHRA – SOINS AYURVEDIQUES

Ellen GRIFFIOEN : Tél.: 06.08.45.90.15

L'INTERMEDE BIEN-ETRE
John LINDHOLM
Sur rendez vous tel. : 06.19.54.46.36

L'ART DES RITUELS DU CORPS ET DE L'ESPRIT ZEN
ESPACE DETENTE ET BIEN-ETRE

Détail des prestations de massage proposées par John :

A/ MASSAGE DUO	(deux personnes massées par un masseur et une masseuse et en alternance)
B/ MASSAGE 4 MAINS	(une personne massée simultanément par un masseur et une masseuse)
C/ LE CALIFORNIEN	(massage doux et enveloppant, relaxant à l'huile)
D/ LA RELAXATION COREENNE	(Etirement, vibration, mobilisation, respiration)
E/ LE SHIATSU	(pressions avec les doigts, les coudes et les pieds)
F/ LE SENSORIEL CREATIF	(mélange de californien, relaxation coréenne et de shiatsu)
G/ RESPIRATION ET DETENTE PROFONDE	(temps de travail guidé sur la respiration et la relaxation) S'adresse à toute personne particulièrement tendue, stressée)
H/ AUTRES TECHNIQUES	(voir le détail sur le flyer)

Tarifs et modalités de règlement :

La demi -heure : 40 €	L'heure : 65 €
Pour le massage « DUO » 80 € la ½ heure	130 € / heure
Pour le Massage « 4 MAINS » : 80 € la ½ heure	130€ / heure

Les rendez vous sont à confirmer la veille, au plus tard à 16h.

SAI MITHRA SOINS AYURVEDIQUES

Ellen GRIFFIOEN

Sur rendez vous tel. 06.08.45.90.15

Nous vous invitons à découvrir les massages Ayurvédiques. L' Ayurveda connaît trois constitutions de base corporelle (kapa, vata, pita) qui régissent les processus psychologiques et physiologiques de l'individu. Les massages et cures sont personnalisés selon votre propre constitution et vous donnent conscience de vos capacités sur le plan physique, mental et émotionnel. C'est donc la manière naturelle de se restaurer, d'éliminer tout déséquilibre toxique du corps et de retrouver résistance et bonne santé.

YOGA "DE LA TRANSFORMATION"

Une combinaison de postures, de découverte des centres d'énergie, de méditation, de respiration et de relaxation. *Sur réservation* séance collective 60 min. 12€

LES MASSAGES AUX HUILES AYURVEDIQUES

· Massage Ayurvédique du corps entier	55 min.	69€
· Forfait de 2 massages 2x 55 min.		129€
· Réflexologie des pieds	55 min.	69€
· Massage Ayurvédique du corps (sans la tête)	45 min.	59€
· Forfait de 2 massages 2x 45 min.		119€
· Massage Ayurvédique drainant lymphatique	45 min.	59€
· Massage Ayurvédique pierres-chaudes	45 min.	59€
· Massage Ayurvédique transformatif (la relation corps —esprit —âme)	90 min.	90€

LES SOINS A LA CARTE

	25 min.	
· Massage intensif du dos et la nuque		35€
· Massage des bras, des mains, la nuque et du visage		35€
· Massage des pieds et des jambes		35€
· Massage du crâne, du visage et de la nuque		35€
· Massage des pieds		35€
· Equilibre des centres d'énergie du dos		35€
· Massage du ventre		35€
· Massage anticellulite		35€
· Enveloppement d'algues		35€
· Gommage Indien		35€
· Massage enfant > 4 ans <12 ans		35€

FORFAITS A LA CARTE par personne ou par famille

· Deux soins	65€/	Trois soins	95€/	Quatre soins	115€
--------------	------	-------------	------	--------------	------

CURE VATA /PITA / KAPA	:120 min 1 cure	139€ / 2 c.	273€ / 3 c.	407€ / 4 c.	541€
CURE DE GOMMAGE	:3 x 25 min.	gommages Indien			95€
CURE D'ALGOLOGIE	:3 x 25 min.	enveloppements des algues			95€
CURE ANTICELLULITE	:3 x 25min.	massage palper rouler			95€