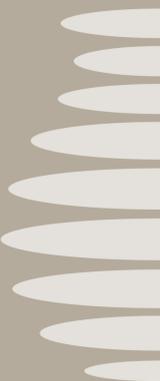


LES SOURCES DE
DIEULEFIT
DOMAINE HÔTELIER



NOS MASSAGES

Chaque massage inclut 20 minutes de détente sur nos matelas à eau, qui offrent un soutien parfait en épousant les contours de votre corps ainsi qu'une infusion ou un thé



Massage sportif - 1^H 110

Idéal pour les sportifs et les personnes actives, ce massage profond et tonique vise à détendre les tensions musculaires, améliorer la récupération et prévenir les courbatures.

Grâce à des manœuvres ciblées et une pression adaptée, il favorise la circulation sanguine et la souplesse musculaire, offrant une véritable régénération du corps.

Massage stretching - 1^H 110

Alliant massage et étirements assistés, ce soin libère les tensions, améliore la souplesse et favorise une meilleure mobilité articulaire. Idéal pour les personnes en quête de légèreté et de fluidité dans leurs mouvements, il procure une profonde sensation de relâchement et de bien-être.

Massage suédois énergétique - 1^H 110

À la fois relaxant et revitalisant, le massage suédois alterne des mouvements doux et profonds pour détendre les muscles, stimuler la circulation et libérer les tensions. Idéal pour évacuer le stress et retrouver une sensation de légèreté, il procure un bien-être immédiat et durable.

Drainage lymphatique (méthode Vodder) - 1^H 110

Technique douce et rythmée, ce massage stimule la circulation lymphatique pour favoriser l'élimination des toxines et réduire la rétention d'eau.

Idéal pour alléger les jambes, renforcer le système immunitaire et procurer une sensation de légèreté, il est particulièrement recommandé en cas de jambes lourdes, de fatigue ou pour un drainage en profondeur.

Réflexologie plantaire - 45min 85

Cette technique millénaire consiste à stimuler des points précis sur les pieds, correspondant à différentes zones du corps.

En agissant sur ces zones réflexes, elle aide à rééquilibrer les énergies, à réduire le stress et à soulager les tensions.

Le massage des pieds procure une profonde sensation de relaxation et favorise le bien-être général en activant la circulation et en stimulant les fonctions vitales.

Massage californien - 1^H 110

Ce massage enveloppant et apaisant se distingue par de longs mouvements fluides et harmonieux, favorisant une profonde relaxation du corps et de l'esprit.

Il aide à libérer les tensions accumulées, stimule la circulation énergétique et procure une sensation de bien-être total, comme une caresse pour l'âme.

Massage Harmonisant - 1^H 110

Ce massage doux et équilibré associe des techniques de relaxation et d'effleurages pour rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Il aide à réduire le stress, à apaiser les tensions musculaires et à favoriser un bien-être global. Parfait pour ceux qui cherchent à retrouver leur sérénité intérieure tout en nourrissant leur corps de douceur.



MASSAGES AYURVÉDIQUES

Massage Abhyanga - 1^{H15}

125

Ce massage traditionnel indien est tonique, à la fois doux et rythmé, il a de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

Il améliore la circulation sanguine ainsi que le tonus musculaire, il permet un assouplissement des articulations et l'élimination des toxines, il favorise la concentration et la mémoire et apporte un sommeil de meilleure qualité, une meilleure gestion du stress et des émotions.

C'est un massage énergétique, rééquilibrant, apaisant et relaxant. Il est donc particulièrement recommandé aux personnes sujettes au stress.

Sarva Prâna - 45^{min}

85

Le Sarva Prâna : massage indien du dos. Massage dynamisant pour éliminer les tensions physiques et émotionnelles. Ce massage apporte au dos une réelle détente car il libère les tensions liées au stress.

Shirotchampi - 45^{min}

85

Shirotchampi: massage crânien indien. Massage ancestral Indien. Ce soin, englobe massage de la tête, des épaules et de la nuque pour éliminer les tensions et le stress grâce à des petites pressions, des mouvements circulaires et des actions alternant détente et stimulation.

Pagatchampi - 45^{min}

85

Le massage pagatchampi est le massage bien-être des jambes. Originaire d'inde, il s'agit d'un massage issu de l'ayurveda, soit la médecine traditionnelle indienne, laquelle propose une approche holistique de la personne (prise en considération de celle-ci dans sa globalité : corps, âme et esprit).



SÉANCES PRIVÉES

Pilates - 1^H

Le Pilates renforce les muscles profonds, améliore la posture et augmente la flexibilité grâce à des exercices contrôlés. Adapté à tous, il équilibre la musculature, prévient les blessures et aide à réduire les tensions pour un bien-être global.

65

Yoga - 1^H

Le yoga combine des postures, des techniques de respiration et de relaxation pour renforcer le corps, améliorer la souplesse et apaiser l'esprit. Il favorise l'équilibre, la détente et la concentration, tout en aidant à libérer les tensions et à réduire le stress. Adapté à tous les niveaux, le yoga procure une sensation de bien-être profond et durable.

65

Aquagym - 45^{min}

L'aquagym est une activité physique en eau qui combine des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Grâce à la résistance de l'eau, elle permet de tonifier le corps, améliorer la circulation et brûler des calories tout en étant douce pour les articulations. Idéale pour tous les niveaux, l'aquagym offre un entraînement complet, ludique et sans impact, favorisant la détente et le bien-être.

50

Tai-Chi - 1^H

Le Tai-Chi est une pratique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise, qui combine des mouvements lents et fluides avec des techniques de respiration. Il favorise l'équilibre, la flexibilité et la relaxation tout en réduisant le stress. Par sa lenteur et sa concentration, le Tai-Chi améliore la circulation de l'énergie vitale, tout en renforçant le corps et l'esprit de manière harmonieuse. Adapté à tous, il procure une profonde sensation de calme et de bien-être.

65