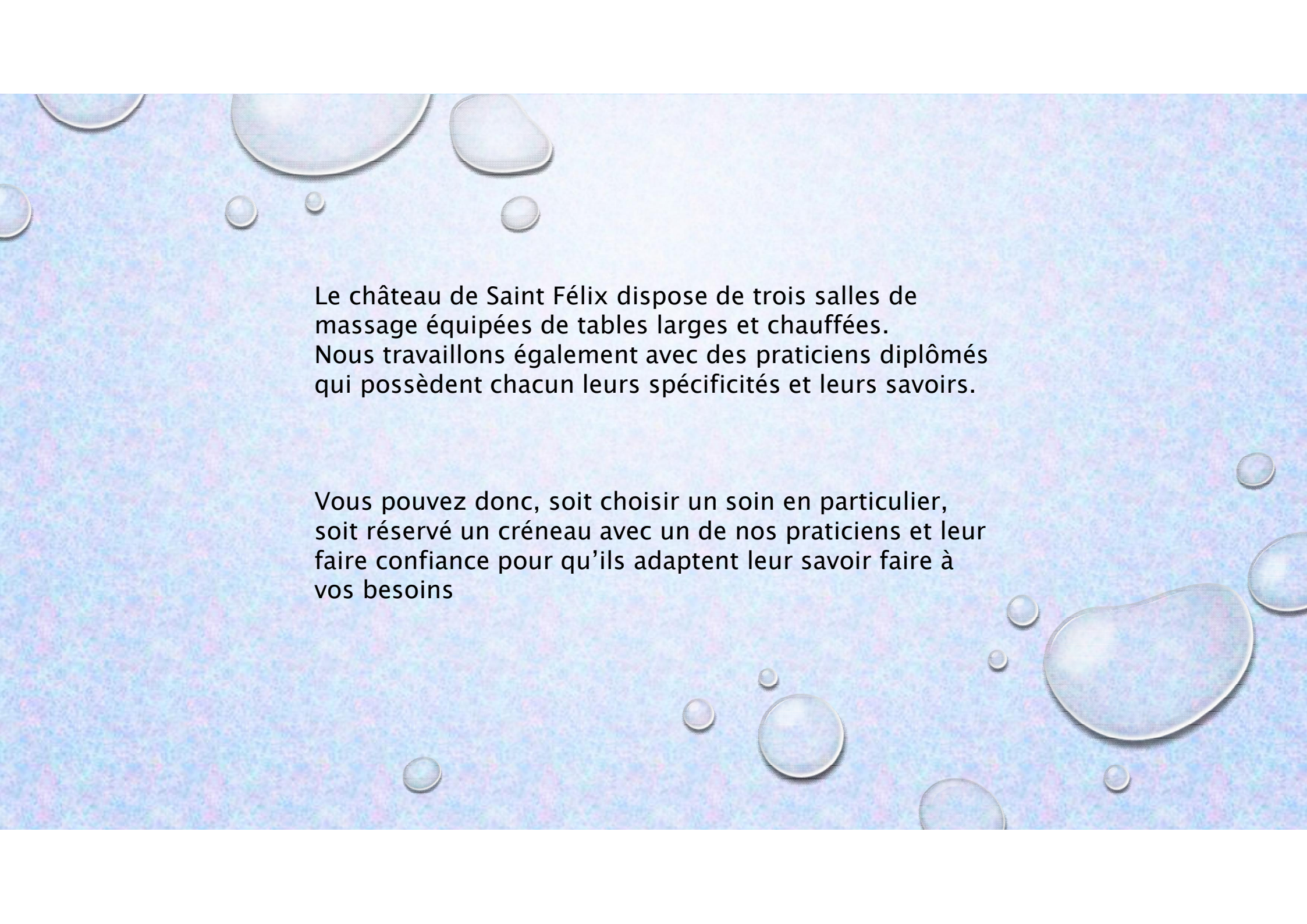




CARTE DES SOINS 2024



Le château de Saint Félix dispose de trois salles de massage équipées de tables larges et chauffées. Nous travaillons également avec des praticiens diplômés qui possèdent chacun leurs spécificités et leurs savoirs.

Vous pouvez donc, soit choisir un soin en particulier, soit réserver un créneau avec un de nos praticiens et leur faire confiance pour qu'ils adaptent leur savoir faire à vos besoins

LES SOINS DE « PEGGY »

De 60 à 90 minutes – 90€ / 135 €



● Relaxant aux huiles essentielles

Massage doux et enveloppant pour une relaxation du corps et de l'esprit. Idéal pour une détente immédiate et durable.

● Massage Libération

Soin libérateur très complet, détoxifiant et relaxant, issu d'un mélange judicieux de plusieurs techniques. L'organisme entier est équilibré et boosté, les traits du visage sont détendus et lissés.

● Massage Deep Tissue

Ce massage permet un relâchement des muscles profonds. Il consiste à réduire les tensions musculaires en dénouant et en restaurant l'élasticité du muscle. Mouvements lents, profonds avec une pression appuyée.

● Mix Peggy

Soin adapté aux besoins du corps ou de l'esprit.

● Massage nuque, visage et cuir chevelu

Soin doux et profond à la fois qui procure un bien-être immédiat. Le corps est libéré des effets du stress.

● Massage Ayurvédique ou Tui Na

Basé sur les messages de la médecine ayurvédique (Inde), ce soin à l'huile de sésame chaude vise à détoxiner le corps en profondeur. L'organisme est revitalisé et le mental est apaisé. Le Tui Na est un massage énergétique faisant partie des 5 branches de la médecine Traditionnelle Chinoise.

● Massage à la bougie

Véritable moment de détente avec ce massage à la bougie tiède : relaxant et ultra-hydratant.

● Massage Dien Chan beauté du visage et du cou

Traitement des rides et ridules. Soin repulpant, régénérant et relaxant.

● Massage Dien Chan Multiréflexologie

Traitement des cicatrices et soulagement des douleurs et du stress suivant des méthodes issues de la médecine traditionnelle chinoise.

● Massage aux galets d'argile chauds

Détente musculaire profonde, toxines libérées, douleurs musculaires atténuées. La silice contenue dans l'argile recharge le corps d'une énergie nouvelle.

● Soin aux pierres froides

Soin spécial jambes lourdes et problèmes circulatoires à base de plantes et huiles essentielles pour des jambes légères durablement.

● Réflexologie plantaire douce Sud-Africaine

Soin au talc proposé par effleurages qui rééquilibre l'organisme. Son rythme très lent nous met sur la même fréquence que celle du sommeil : c'est un véritable voyage intérieur.

LES SOINS D' « ANAÏS »

De 60 à 90 minutes - 90€ / 135 €



● Relaxant aux huiles essentielles

Massage doux et enveloppant pour une relaxation du corps et de l'esprit. Idéal pour une détente immédiate et durable.

● Massage Balinais

Massage issu d'un mélange de techniques asiatiques, rythmé et alterné par des pétrissages, effleurages et étirements doux. Soins idéals pour retrouver tonicité et énergie profonde.

● Massage Oriental

Massage relaxant qui délasse l'ensemble du corps. Avec des manœuvres lentes et enveloppantes, la praticienne dénoue et soulage les tensions. Du cuir chevelu à la plante des pieds, tout le corps est délassé au contact de l'huile chaude.

● Massage aux galets d'argile chauds

Détente musculaire profonde, toxines libérées, douleurs musculaires atténuées. La silice contenue dans l'argile recharge le corps d'une énergie nouvelle.

● Massage Suédois

Adaptés aux personnes qui aiment la profondeur ou les sportifs. Massage tonifiant qui active la circulation sanguine afin d'oxygéner les muscles et évacuer les toxines. Bénéfiques aux douleurs musculaires.

● Massage Lomi-lomi

Le massage hawaïen ou Lomi-Lomi est une pratique ancestrale où le toucher est primordiale pour atteindre une relaxation profonde et rééquilibrer l'esprit et le corps. Contrairement à d'autres massages relaxants (comme le californien), ce soin qui vient de Hawaï s'effectue essentiellement à l'aide des avant-bras et avec des mouvements plus amples.

● Massage Californien

Massage douceur en commençant par des effleurages tout le long du corps. Pouvant s'apparenter à des caresses, le patient massé s'abandonne petit à petit et entre dans un état de relaxation intense pour effacer les tensions physiques et mentales.

● Massage Bambou

Massage relaxant, dynamisant et drainant tout en étant revitalisant.

LES SOINS D' « OLIVIER »

De 60 à 90 minutes – 105€ / 158 €



- **Massage aux huiles relaxantes et drainantes**

Il s'agit de techniques d'effleurement superficielles appelées "LEMNISCATE": jeux de glissés superficiels et profonds avec un pétrissage transversale. Il permet de mettre en résonance tous les tissus périarticulaires via la masse générale du corps. Le résultat permet ainsi une harmonisation des tensions par un équilibrage des antagonistes.

- **Massage reflex**

Disperse les tensions profondes par l'action "réflexe" et procure un grand bien être en alternant les vibrations et les étirements des fascias (action par excitation nerveuse et transmission synaptique). Le stimulus sera lent et d'intensité faible, la technique se fait par étirement du tissu conjonctif dans ses différentes couches ce qui déclenche un influx nerveux à réponse réflexe végétatif et viscéral, alternativement à droite et à gauche. Le massage réflexe du tissu conjonctif est une thérapie basée sur la stimulation engendrant un réflexe Cuti-musculo-viscéral.

- **Massage Californien**

Ce massage est considéré comme un excellent moyen de récupération. Il est très conseillé après l'effort et pour toute personne en reprise d'activité physique, notamment après une période d'arrêt conséquente à une blessure.

- **Massage assis habillé** 20 à 30 minutes – 60€

Toute personne, travaillant régulièrement sur un écran ou dans un environnement stressant, peut avoir besoin d'une pause équilibrante afin de remettre à neuf son efficacité cognitive.

LES SOINS DE « FABIENNE »

De 60 à 90 minutes - 90€ / 135 €



● Massage Drainant

Ce massage réunit plusieurs techniques manuelles empruntées au drainage lymphatique traditionnel (méthode Leduc et Vödder), au massage californien pour la détente et est optimisé par des techniques de réflexologie plantaire, palmaire et crânienne ainsi que des techniques d'acupressure.

- Stimule la circulation lymphatique, affine les jambes lourdes, le ventre et la taille.
- Désintoxique les muscles des toxines protéiques.
- Stimule le système sanguin et lymphatique.
- Régularise la fonction intestinale.
- Renforce le système immunitaire
- Effet neuro-végétatif : il produit des endorphines naturelles et des réactions antalgiques entraînant une relaxation profonde et réparatrice.

● Réflexologie plantaire

En travaillant sur les points reflexes des pieds, le reflexologue peut stimuler par les nerfs, chaque organe, fonction ou partie du corps qui est tendu, congestionné, et ainsi libérer les tensions, aider à l'élimination des toxines et à relancer le flux énergétique.

- Libère le stress et les tensions nerveuses à l'origine de nombreux troubles
- Equilibre l'organisme, fait circuler les énergies harmonieusement, harmonise les fonctions vitales
- Soulage les tensions, améliore la circulation sanguine
- Apporte détente et relaxation profonde, évacue les émotions négatives
- Favorise l'élimination des toxines
- Active le système lymphatique
- Décontracte les muscles
- Améliore le sommeil ...

● Réflexologie crânio-faciale

"Complément incontournable des versions plantaires et palmaires, la réflexologie crânio-faciale associe modelages du crâne, lissage du visage et auriculothérapie. C'est un modelage très agréable qui apporte un bon nombre de bénéfices : activation de la micro-circulation, réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil, libération émotionnelle, profonde détente physique et psychologique, etc.

Dérivé du traitement zonal, ce protocole particulièrement cocooning va chouchouter le visage, le crâne mais également les oreilles.

Il se pratique avec les mains, avec ou sans huile selon les zones concernées, et utilise parfois un stylet de modelage dans le confort et la détente.

LES SOINS SPECIFIQUES

- **Massage Ayurvéda** 60 ou 90 minutes - 110€ / 160€
Il est pratiqué exclusivement par notre praticienne Nadia

- **Séance magnétiseuse** séance - 100€ (seulement le week-end)
Il est pratiqué exclusivement par notre praticienne Claire Jacquet

- **Séance OTR / DORN** séance - 90€
Il est pratiqué exclusivement par notre praticienne Carole Ribot
C'est une thérapie manuelle qui est l'alliance de différentes techniques osthéopathiques, des trigger points (points gachettes), des points knap et de la médecine traditionnelle chinoise.
Nous conseillons de faire un massage après pour un bien-être maximal.

- **Irrigation du colon** séance - 150€
Soin extérieur. Il est pratiqué exclusivement dans les locaux de la praticienne à la Calmette (à 35mn)

LES SOINS ESTHETIQUE D' « ANAÏS »



● Rituel corporel (Gommage et enveloppement)	60 minutes -	80 €	● Lèvres	10 minutes	12€
● Gommage corporel	20 minutes -	45€	● Sourcils	10 minutes	14€
● Soin visage (nettoyage, gommage, massage, masque, hydratation)	60 minutes -	80€	● Formule lèvres / sourcils		23€
● Soin visage flash (nettoyage, gommage, masque, hydratation)	30 minutes -	45€	● Aisselles	15 minutes	15€
● Manucure (gommage, massage, masque)	30 minutes -	30€	● Bras femme	15 minutes	21€
● Pédicure (gommage, massage, masque)	30 minutes -	30€	● Maillot simple	20 minutes	18€
			● Maillot échancré	30 minutes	24€
			● Maillot intégral	45 minutes	33€
			● ½ jambes	20 minutes	21€
			● Jambes entières	35 minutes	29€