

## **Le Bien-Être à la Carte**

L'accès à notre espace Bien-être se fait exclusivement de façon intimiste et privative.

### **Privatisation de notre espace et parcours Bien-Être en 5 étapes**

*1 heure*

*15 € /pers*

#### **① Nage à contre-courant**

Tonifiez votre corps en douceur dans une eau à 32°C, nagez à contre-courant, remontez le courant en marchant. Profitez d'un massage tonique et vivifiant

#### **② Banquettes allongées avec jets d'eau et d'air massants**

Détendez-vous, sous l'effet des jets d'eau et d'air, les muscles se relâchent, conduisant ainsi à une relaxation immédiate.

#### **③ Espace Zen extérieur**

Allongez-vous et détendez-vous sur la terrasse extérieure. Profitez du calme sous l'ombrage d'un hêtre et d'un érable centenaire.

#### **④ Sauna finlandais / Douche froide**

Le rituel purificateur traditionnel nordique. L'alternance des passages entre une chaleur de 75° - 85° et les douches d'eau froide apporte détente et bien-être au corps et à l'esprit. Le sauna procure une impression de légèreté, chasse le stress, la fatigue et stimule la circulation sanguine.

#### **⑤ Espace Zen intérieur et tisanerie**

Relaxez-vous et réhydratez votre corps en dégustant une tisane ardéchoise issue d'agriculture biologique. Profitez d'une séance enregistrée de méditation et de sophrologie pour finaliser votre parcours.

## Les Massages et Expériences Bien-être à La Carte.

(inclus la privatisation de l'espace Bien-être)

Les massages sont proposés par des masseuses indépendantes sur réservation. Leurs contacts sont disponibles auprès de l'équipe de la Villa.

La réservation de massage donne droit à la privatisation gratuite de l'espace Bien-être de la Villa 30 min avant et 30 min après le massage.

### **Massage Dos Relax** **80 €**

Diminue le stress, soulage les tensions musculaires et tissulaires, favorise le lâcher prise au niveau des épaules et des cervicales.

*40 minutes*

### **Massage Energie Bien-Etre** **105 €**

Détente et apaisement seront au rendez-vous.

En stimulant, tonifiant les chaînes musculaires et par des points de pressions adaptés, ce massage contribuera à faire circuler l'énergie vitale du corps.

*60 minutes*

### **Massage Tuina** **115 €**

Renforce la vitalité, régule le stress et ré harmonise la circulation de l'énergie dans le corps. Massage traditionnel chinois, des techniques de mains pour des mouvements précis sont effectuées (frotter, pincer, frictionner, étirer, tapoter, vibrer...). Se pratique à travers un tissu ou habillé.

*60 minutes*

### **Massage Signature Villa Elisa** **145 €**

Empreint des traditions du monde, il est une invitation au voyage. Dans une écoute attentive du corps et un toucher bienveillant, ce massage exclusif saura s'adapter et répondre à vos besoins du moment.

*75minutes*

## Les Expériences Villa Elisa...

☺ Les massages peuvent être proposés **en duo**.

☺ Les massages peuvent être **réalisés en extérieur** sous la protection de l'érable

*Les prestations de bien-être ne sont associées à aucune technique de kinésithérapie, médicale ou de gymnastique rééducative. Les techniques proposées ne remplissent en aucun cas les fonctions liées au massage kinésithérapeutique (Art. 1er du décret n°96-879 du 8 Oct.96). Le temps indiqué comprend 10 minutes pour l'accompagnement client.*