

Normandie

Domaine Le Manège

Massage Bien-être



Nos massages

Accordez-vous un moment de bien-être et de lâcher-prise loin du stress de la vie quotidienne. Caroline, praticienne diplômée de l'École internationale du spa, vous propose des soins et massages de détente et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés, pour vous offrir une parenthèse de mieux-être et éveiller vos sens.

Massage Corps sur Mesure (50 ou 30 min)

L'expérience d'un massage sur table 100% personnalisé, adapté grâce à un diagnostic précis pour répondre à vos besoins ou envies, que ce soit pour de la relaxation, de la stimulation ou de la décontraction musculaire. Dans ce massage, des techniques issues de différents massages du monde pourront être utilisées (suédois, deep tissue, californien).

The ultimate 100% personalized massage experience, tailored to your needs and desires thanks to a precise diagnosis.

Massage Corps Abhyanga (50 min)

Massage de base de l'Ayurveda (médecine holistique indienne) à l'huile, il signifie «massage de tous les membres».

Dynamique, stimulant et purifiant, favorisant la circulation des énergies et l'élimination des toxines, visant le rééquilibrage énergétique et l'harmonisation du corps.

Derived from ayurvedic medicine, a dynamic, stimulating and purifying massage with hot oil, that enhances the circulation of energy and the elimination of toxins, designed to rebalance energy and harmonise the body.

Massage Thaï (50 min)

Massage communément appelé « yoga à deux », basé sur les techniques énergétiques chinoises, le yoga et la méditation, il se pratique habillé au sol sur futon.

Massage doux, tonique et fluide, redonnant souplesse et mobilité, favorisant le relâchement et l'apaisement mental.

Based on energetic chinese technics, yoga and meditation, it's practiced on the floor with a futon mattress. Gentle, tonic and fluid massage restoring flexibility and mobility, enhancing «get away from it all» and calming the mind.

Nos massages ciblés

Massage « Le sourire du cycliste » (30 min)

Spécialement conçu pour les cyclistes, ce massage cible les muscles sollicités par le pédalage, pour relâcher les tensions musculaires et favoriser l'élimination des toxines, facilitant ainsi la récupération post-effort et réduisant les courbatures

Targeted Massage of the muscles used by the cyclist releasing muscular tension, eliminating toxins, in order to promote recovery after exercises, prevent muscle soreness.

Massage Bien-Naître (50 min)

Spécialement conçu pour les futures mamans (au-delà des 3 premiers mois de grossesse), ce massage doux et enveloppant soulage les tensions musculaires dorsales, améliore le retour veineux, réduit l'anxiété et aide à se détendre.

Specially designed for expectant mother (more than 3 months of pregnancy), this gentle, enveloping massage relieves muscular back tensions, enhances venous return, reduces anxiety and brings relaxation.

Réflexologie plantaire (50 min)

Massage relaxant, basé sur la stimulation par pression des points réflexes des pieds, rééquilibre l'énergie, soulage les tensions et favorise la détente et l'auto-régulation du corps.

Relaxing massage, based on pressure stimulation of the reflex points on the feet, balances energy, relieves tension and promotes relaxation and self-regulation of the body.

Massage visage (50 min)

Massage raffermissant, liftant et relaxant, basé sur la relaxation musculaire, atténue les rides et redonne un coup d'éclat à votre peau.

Firming, lifting and relaxing massage, based on muscle relaxation, reduces wrinkles and restores a glow to your skin.

Nos soins

.Gommage Corps (30 min)

Gommage réalisé à l'aide d'une préparation gourmande, éliminant les cellules mortes et lissant le grain de peau pour offrir éclat et douceur.

This tasty scrub removes dead cells and soothes the skin to provide radiance and softness.

Rituel “Le Manège” (1h20)

Gommage stimulant de 30 minutes suivi d'un massage sur mesure de 50 min.

This ritual begins with a stimulating body scrub and it's followed by a 50-minute customised massage.



ARRIVÉE

ARRIVAL

Pour profiter pleinement de vos soins, nous vous invitons à vous présenter 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Passée l'heure de votre rendez-vous, tout retard sera décompté sur le temps de votre soin afin de ne pas retarder les rendez-vous suivants.

In order to fully enjoy your care, please arrive 10 minutes before your appointment. Any delay will be deducted from the time of your care in order not to sanction the following clients.

DEROULEMENT DE VOS SOINS

Chaque séance commence par un entretien de 5-10 min afin de vérifier que vous ne présentez aucune contre-indication au massage et de préciser les zones du corps où vous ne souhaitez pas être massé. Aussi, pour un massage de 50min (30 min), prévoyez une session totale d'une heure (respectivement 40 min).

Each session begins with a 5-minute consultation to ensure you have no contraindications to massage and to specify any areas of the body where you don't wish to be massaged. Therefore, for a 50-minute massage, allow for a total session time of one hour (40 minutes respectively).

RESERVATION & ANNULATION

BOOKING & CANCELLATION

Nous vous conseillons de réserver vos soins à l'avance :
Please book your treatments in advance :

Par téléphone au +33 (0)6.60.30.54.56
Par courriel : laucabail76@gmail.com

Nous vous remercions de nous faire part de toute modification ou annulation au plus tard 24h avant votre rendez-vous. Passé ce délai, le montant de la prestation devient non remboursable.

We thank you for informing us of any modification or cancellation at the latest 24 hours before your appointment. After this period, the amount of the service becomes non-refundable.

GRILLE TARIFAIRE

Massage 50 min 80 €
Massage 30 min 50 €
Gommage 55€
Rituel "Le manège" 1h20 125 €

