



Pour les réservations,
s'adresser à la réception de l'hôtel
03 84 60 11 15

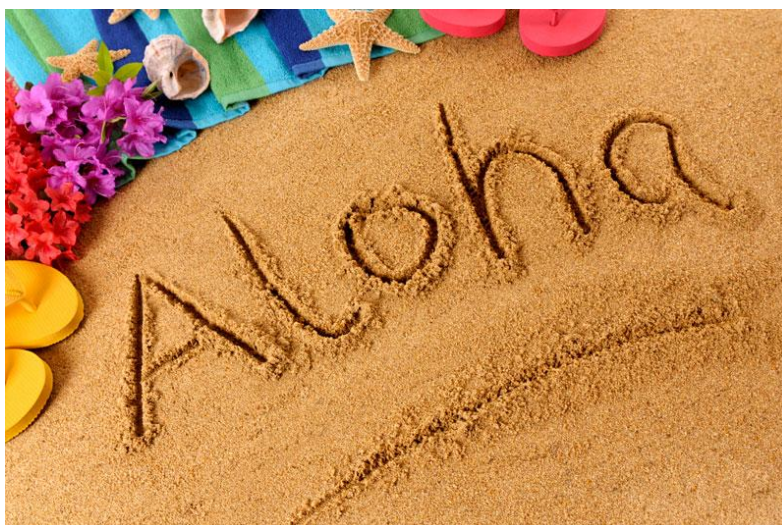


ANNULATION DE SOIN/MASSAGE : L'hôtel de l'Abbaye exigera le paiement de toute prestation de soin initialement réservée en cas d'annulation moins de 48 heures à l'avance ou de non présentation au rendez-vous. L'annulation d'un soin dans le cadre d'un forfait séjour ne peut donner lieu à un remboursement ou une compensation.

MASSAGE LOMI LOMI INSPIRATION DÉTENTE AU MONOÏ*

Durée 1h – Prix 105 €

Et si vous vous laissiez aller au rythme des îles sous le vent ? Imaginez le souffle doux des alisés, le parfum subtil et délicat des fleurs exotiques. Sentez votre corps léger, progressivement débarrassé des tensions, prêt à se laisser bercer au fur et mesure d'un massage doux et tonifiant.



Le lomi lomi est une technique pratiquée depuis des millénaires et transmise de générations en générations dans la culture océanienne et maorie. Cette culture considère le corps comme un habitacle sacré pour l'esprit. Les massages au monoï ont toujours été pratiqués comme des soins thérapeutiques et associés au « Mana » l'équivalent du Qi en Chine ou du Prana en Inde, c'est-à-dire l'énergie de vie spirituelle qui, harmonisée avec le corps, permet de retrouver le chemin du bien être.

Un massage dure environ 1heure. La praticienne, avec respect et humilité, parcourt le corps des pieds jusqu'à la tête par des mouvements de vagues avec les avant bras, les coudes, les poings, les mains, selon les zones et selon l'envie si vous avez besoin d'apaisement ou de booster votre énergie. Une expérience sensuelle pendant laquelle votre corps et votre esprit se mettent au repos tout en s'harmonisant l'un et l'autre.

Une séance détente pour permettre la relaxation et la paix intérieure

**Le monoï peut être remplacé par une autre huile de massage si désiré*

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Durée 1h15 – Prix 145 €

Le massage abhyanga est une des pratiques les plus anciennes de la tradition ayurvédique du nord de l'Inde. Il produit sur le corps des effets multiples :
Il améliore la circulation, la digestion, le fonctionnement du système nerveux, les articulations et le tonus musculaire. Sur le plan émotionnel, il apporte sérénité et plénitude, en agissant sur l'humeur, la confiance et l'estime de soi.

Il occasionne également une prise de conscience du schéma corporel.
Le massage abhyanga est à la fois tonique et enveloppant, il alterne manœuvres lentes et profondes ; plus rythmées et superficielles. Les mouvements lents permettent de repérer les lieux des tensions, alors que les manœuvres rapides libèrent ces mêmes tensions, du cuir chevelu aux orteils, en passant par les doigts de la main et les paumes. Les mouvements sont longilignes sur les membres et circulaires sur les articulations, le ventre et les flans. Ils allient effleurages, digito-pressions, pétrissage et vibration, permettant ainsi une alternance de décharge et de recharge énergétique.



Le massage abhyanga est idéal pour les personnes stressées et tendues.

Il permet à la personne une pleine prise de conscience de toutes les parties de son corps. Le silence de la pièce, la chaleur de l'huile et l'alternance de manœuvres douces et longues, puis rapides et rythmées permet une décharge totale de stress, pour retrouver une harmonie totale entre le corps et l'esprit.

MASSAGE DU CORPS

Aromatouch: Durée 1h – Prix 125 € (avec huiles essentielles)
Intuitif Durée 1h - Prix 105€ (sans huiles essentielles)

Application d'huiles essentielles le long des méridiens et des points de réflexologie du dos, du crâne et des pieds.

4 étapes de massage avec 8 huiles essentielles :

- Etape 1 – RELAXER – réduire le stress chronique – lavande & Balance
- Etape 2 – SOUTENIR – système immunitaire – Tea tree & On guard
- Etape 3 – APAISER – les inflammations, douleur physiques – Deep blue & Aromatouch
- Etape 4 – REVIGORER – l'équilibre naturel du corps – orange douce & menthe



Technique développée par le Dr. David Hill en collaboration avec des thérapeutes et scientifiques.

Massage en douceur, extrêmement relaxant et énergisant qui procure un sentiment de bien-être général.

aromatouch[®]
TECHNIQUE

MASSAGE DES 5 CONTINENTS

Durée 1h15 min – Prix 145 €

Le M5C, grâce à sa propre énergie issue du déroulement et de l'approche de ses séquences, détient la capacité de réunir d'une manière synergétique plusieurs techniques du monde, regroupant le massage, l'aromathérapie et l'énergie du magnétisme.

Avec un œil de faucon, de tigre, ou des clous de dragon, le M5C nous plonge dans l'Asie riche en techniques comme Shiatsu et Tuina, qui à travers des méridiens énergétiques rend le corps plus équilibré.

Continuant avec les techniques du Lomi-Lomi hawaïen, qui signifie « massage unique/divin », le M5C propose aussi des effets « vagues » de vie qui inondent le corps entier dans une détente bienfaisante.

En passant par le massage turc, où prodigué dans les bains, au savon, les spécialistes accrochent, attrapent les mains et les jambes très énergique et dynamique, avec une action très efficace et relaxante.

Les touches Ayurvédiques et la traversée des Chakras, nous transporte en Inde, où les Marma's et les points énergétiques ont leur place méritée dans le M5C.

Ancré sur le terrain musculaire et les repères anatomique du corps, le M5C a l'allure d'un massage suédois.



Le M5C permet petit à petit de redonner grande confiance et une nouvelle vitalité, de retrouver l'estime de soi, un grand sentiment de paix, joie de vivre et surtout d'harmoniser les charges émotionnelles bloquant notre énergie.

soin ÉNERGÉTIQUE REIKI

Durée 45 min – Prix 95 €

Issu du Reiki selon la méthode du Docteur Usui, le soin énergétique dénoue les blocages énergétiques , physiques, psychiques et émotionnels.

Le praticien apposera ses mains selon un processus précis, tout le long du corps, coté face et coté dos sans toucher le corps physique.

Les mains se déplacent au fur et a mesure du ressenti, 5 en général, 2 à 3 minutes par imposition.



Bain de pieds avec une huile essentielle pour permettre une détente.

La personne s'allonge sur la table de soin, habillée.

Un balayage du corps énergétique qui entoure le corps physique se fait au fur et à mesure que l'esprit se détend.

Faire le plein de bien-être pour optimiser son état de santé et préserver sa vitalité au quotidien.

Cette prestation n'est pas un massage mais un
soin énergétique sans contact

MASSAGE CHI-NEY-TSANG

Durée 1H – Prix 105 €

Durée 1H 15 min – Prix 145 €

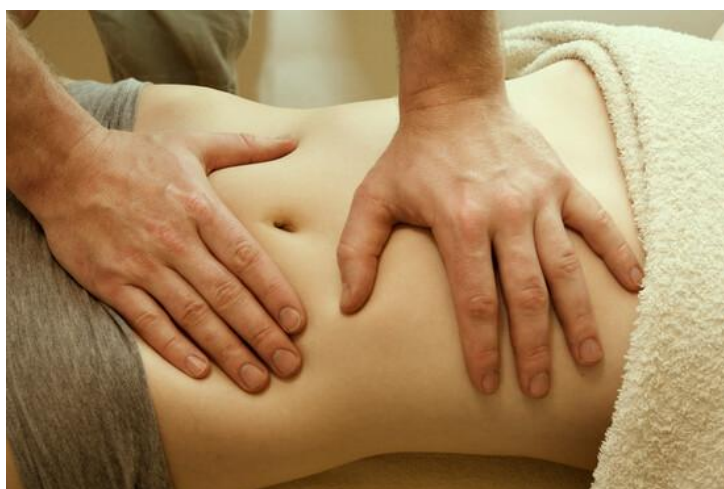
(prévoir 10 minutes d'entretien).

Chi Ney Tsang signifie : travailler l'énergie des organes internes. Il s'agit d'un massage du ventre, en douceur et en profondeur. La praticienne commence par détendre toutes les parties du corps puis, grâce à une série de massages étirements et palpations précis, va permettre d'assouplir et détoxifier progressivement et en douceur. Il s'agira ensuite de procéder à des pressions autour du nombril. Celui-ci est considéré, en médecine taïste, comme le centre du monde, notre propre monde et en dessous duquel se situent plusieurs milliers de connexions nerveuses et vaisseaux sanguins reliant tous les organes et fonctions du corps.

La séance est ensuite consacrée à des massages plus profonds sur les organes digestifs afin de faciliter un meilleur fonctionnement et une ré-oxygénation intérieure. La praticienne termine la séance par une harmonisation corps esprit.

Le massage Chi Ney Tsang permet une profonde détente et une relaxation intense. Il libère toutes les tensions et les énergies impures (toxines), ainsi que le stress accumulé. Il permet de soulager les maux de la digestion et les douleurs dorsales et articulaires.

(Contre-indiqué en cas de grossesse, après une intervention chirurgicale de moins de six mois ou de traitements anti-cancer et maladie de Lyme).



MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Durée 1H – Prix 105 €

Ce massage s'effectue sur la peau sans utilisation d'huile végétale. Mis au point dans les années 30 par le docteur danois Emil Vodder, la méthode Vodder est un drainage lymphatique manuel, basé sur des mouvements doux et rythmés.

Massage Drainage Lymphatique inspiré de la méthode Vodder

Cette technique douce et rythmée consiste à activer la circulation lymphatique grâce à des mouvements doux et une légère pression qui augmentent et diminuent progressivement.

Cette méthode de massage sert à **drainer la lymphe**, un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et qui draine les toxines et les débris cellulaires, pour la débarrasser de ses résidus, et déchets.

Ce massage doux et apaisant est pratiqué avec précisions sur des trajets définis sur le visage et le corps sur des zones spécifiques, en fonction de la demande : ventre, abdomen, dos, jambes, bras, visage.



Détoxification votre corps : le drainage lymphatique favorise la production de la lymphe, sa circulation et aussi l'élimination des toxines et des déchets accumulés dans le système lymphatique. Cela peut notamment stimuler le **processus immunitaire** – Par la même, **pour les sportifs**, ce massage favorise la **désintoxication au sein des tissus musculaires** et cela permet de **normaliser le tonus**.

Amélioration de la digestion : régularisation de la motricité des intestins, travail sur le système digestif, soulagement de la sensation de ballonnements.

Diminution de la rétention d'eau – sensation de jambes lourdes, gonflées – Résorption des œdèmes

Soulagement du stress et de l'anxiété : relaxant et apaisant pour le corps et l'esprit, le drainage lymphatique favorise une sensation de bien-être général en régularisant le système neurovégétatif et en augmentant l'action du parasympathique

Améliore la cicatrisation : en favorisant la circulation de la lymphe, le drainage lymphatique peut aider à accélérer le processus de cicatrisation en favorisant l'apport en nutriments et en oxygène aux tissus endommagés.

Sur le visage : effet antistress, décongestionnant, défatigant et régénérant.

MASSAGE SUEDOIS

Durée 1H15 – Prix 145 €

Le massage suédois est une technique de massage dynamique. Ce massage permet de dénouer efficacement les tensions musculaires. Personnalisable tant par le rythme que par la puissance, il est particulièrement apprécié par les amateurs de massage du dos et de la nuque.

Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel. Particulièrement efficace pour dénouer le dos et la nuque, le massage suédois est néanmoins un massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts, sur le dos puis le ventre.



Les bienfaits :

- > entretient le bien-être et renforce la vitalité
- > soulage certaines tensions liées au stress
- > relâche les tensions musculaires
- > aide à éliminer les toxines
- > détendre et raffermir les muscles
- > favorise la circulation sanguine et lymphatique
- > adoucit et assouplit la peau
- > assouplit les articulations

Pour les sportifs : préparation physiques, après un effort intense, soulagement des courbatures.

MASSAGE PIERRES CHAUDES ET FROIDES

Durée 1H15 – Prix 145 €

Pierres chaudes et froides

RELAXATION PROFONDE – CHALEUR – DETENTE

Un massage effectué avec des pierres de basalte, chauffées entre 50° et 70°. Une partie des pierres sont statiques, les autres utilisées pour le massage et des galets froids.

Le corps est entièrement huilé afin de faire glisser les pierres chaudes sur celui-ci.

Grande détente et relâchement musculaire, il facilite l'élimination des toxines et le drainage. Ce massage a la vertu de relaxer et d'apporter un profond relâchement.

C'est le soin cocooning par excellence. La douceur des pierres qui glissent sur le corps et leur chaleur apportent une sensation de relâchement qui n'a pas d'équivalent dans les autres techniques.

Le travail des pierres chaudes et des pierres semi- précieuses sur les chakras apporte une harmonie énergétique. Quant aux pierres froides, elles s'utilisent en alternance avec les pierres chaudes pour un effetextraordinaire! Placer des pierres chauffées sur les points d'acu-pression peut aider à dégager les flux d'énergie et à promouvoir le processus de guérison du corps.

Les bienfaits :

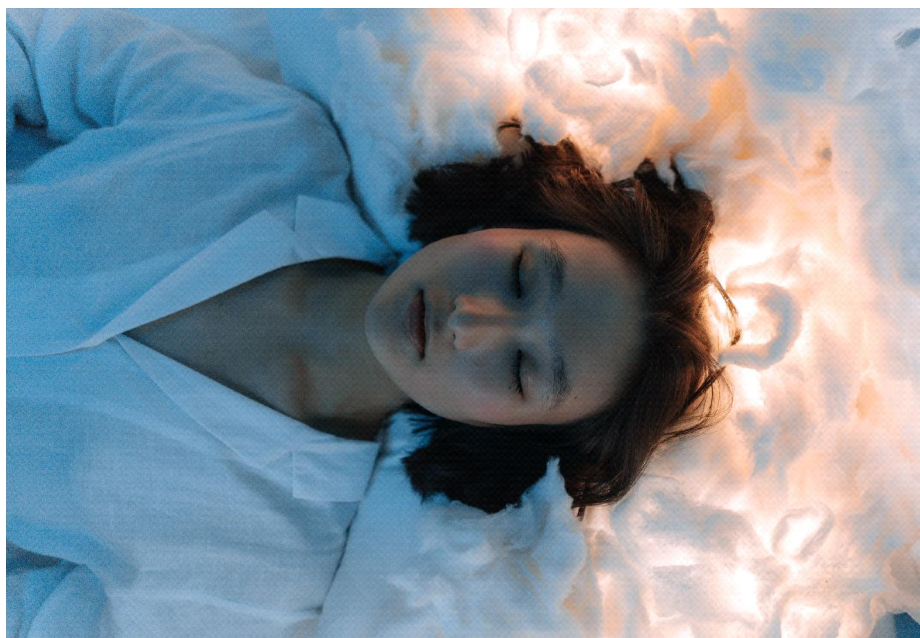
Ce massage doux et incomparable a de nombreux bienfaits :

- > entretient le bien-être
- > soulage certaines tensions liées au stress
- > relâche les tensions musculaires en général
- > favorise la circulation énergétique
- > favorise la circulation sanguine et lymphatique
- > aide à éliminer les toxine
- > adoucit et assouplit la peau



SOPHROLOGIE SÉANCE DE RELAXATION

Durée 1H – Prix 105 €



Qu'est-ce que la sophrologie ?

Un cocktail de détente à base de respiration, relâchement musculaire et visualisation positive ! La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui aborde la personne dans son ensemble (corps, mental, émotions) pour favoriser un équilibre harmonieux.

Elle est inspirée de techniques orientales et occidentales (yoga, méditation, hypnose, méthode Coué entre autres).

Guidée par la voix du sophrologue, sans contact physique, c'est une méthode qui favorise une détente à la fois physique et mentale.

Vivre l'expérience de sa détente corporelle aide à prendre de la distance avec ses cogitations mentales.

Comment se déroule une séance détente ?

La séance commence par un temps d'échange pour présenter la méthode et connaître vos besoins spécifiques suivi par un temps de pratique durant lequel sont proposés :

- des relaxations dynamiques (en position assise ou debout) : mouvements doux ou dynamiques associés à la respiration : pour relâcher les tensions corporelles, être à l'écoute de soi et apprendre à lâcher-prise.
- de la relaxation statique (en position assise ou allongée, les yeux fermés) guidée par la voix du sophrologue : pour détendre plus profondément le corps et activer le positif

La séance dure une heure. Une tenue confortable est conseillée.

MASSAGE DEEP TISSUE

Durée 1H – Prix 105 €



Technique avancée du massage suédois, qui permet à la fois de mieux ressentir les zones à détendre prioritairement et d'y pratiquer les manœuvres adaptées. Une détente profonde due à un travail approfondi et précis, sur les zones les plus tendues. La praticienne est vraiment à l'écoute des tensions et des besoins. Drainant et stimulant, il est d'un grand secours pour les personnes souffrant de douleurs musculaires chroniques.

Idéal après un entraînement sportif, pour aider à la récupération ou en amont d'un effort ! Les bienfaits du massage Deep Tissue

- Sur la structure et la posture du corps :

Soulage le mal de dos

Rend les muscles plus souples et plus élastiques

Contribue au relâchement des tensions

Améliore la mobilité articulaire

- Sur le fonctionnement de tout l'organisme :

Soulage la douleur

Améliore le sommeil

Augmente la capacité respiratoire

Améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure

Oxygénation et une meilleure élimination des toxines

Favorise la digestion, améliore la digestion et réduit la constipation

C'est une technique de massage qui a pour but d'éliminer les tensions musculaires. Elle soulage en profondeur vos muscles et vos tissus conjonctifs pour assurer la détente musculaire. Cette méthode favorisant la circulation sanguine.

MASSAGE COCOONING

Durée 1H – Prix 105 €



Ce massage est issu de la grande tradition des massages ayurvédiques. Le but est d'apporter réconfort et détente mais aussi d'entretenir une bonne circulation de l'énergie pour favoriser une bonne vitalité. Il permet un toucher bienveillant.

- > Il détend et relaxe
- > il apaise et réconforte

Se réconcilier avec le corps, les sens.

soulager des douleurs liées aux **maladies chroniques** telles que :

- l'arthrose et ses complications
- les douleurs dorsales et lombaires
- le handicap et les troubles de la mobilité
- les problèmes circulatoires
- l'anxiété et les troubles du sommeil
- les difficultés respiratoires

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Durée 45 minutes – Prix 95 €

Nos pieds sont une représentation miniature de notre corps. Chaque partie du corps correspond à un point précis sur ou sous les pieds.

La réflexologie plantaire consiste à stimuler ou apaiser en appuyant ou en massant certaines zones des pieds. Ceci permet de relâcher les tensions et d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Les toxines sont évacuées et notre corps peut alors fonctionner de façon optimale.



La réflexologie plantaire est efficace pour faire face aux états de fatigue et de léthargie, redonner tonus et énergie, renforcer le système immunitaire, récupérer après l'effort, soulager de nombreux maux, qu'ils soient d'ordre digestifs, respiratoires, musculaires, nerveux, etc... ou tout simplement pour un moment de détente et de bien être.

Après un petit échange pour connaître vos attentes, confortablement installé, seuls vos pieds découverts, la séance peut commencer, elle dure environ 45 mn.

AROMATOUCH ENFANTS AUX HUILES ESSENTIELLES

Durée 30 minutes – Prix 70 €

MASSAGE ENFANTS CLASSIQUE

Durée 30 minutes – Prix 55 €



Faire découvrir le massage aux enfants. Les parties du corps concernées sont le dos, le visage et le crâne, les pieds, les oreilles. Ces massages sont adaptés à l'enfant et comprennent essentiellement de longs effleurages fluides, doux et rassurants et quelques pétrissages. Ils permettent une détente, un relâchement des tensions musculaires, une diminution du stress. L'enfant prend conscience de son corps et l'importance d'en prendre soin.

Les bienfaits du massage enfants sont nombreux:

- Procure bien-être et détente
- Améliore le sommeil
- Diminue le stress et les tensions musculaires
- Propose un certain équilibre émotionnel
- Valorise l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre
- Soulage les troubles digestifs
- Adoucit et nourrit la peau
- Assouplit les articulations
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Augmente la conscience du corps
- Contribue à une harmonie intérieure

Les bienfaits des massages enfants classiques seront amplifiés par l'utilisation des huiles essentielles (bien entendu adaptées aux enfants).

MASSAGE BÉBÉ

Durée 30 minutes – Prix 55 €

Masser son bébé est une **bonne façon de développer le lien d'attachement** avec lui. En effet, le contact physique stimule la production d'ocytocine, une hormone liée à [l'attachement](#).

Les massages ont un **effet positif sur le sommeil** des nourrissons. Grâce aux massages, le bébé apprend à se détendre, et son [sommeil](#) devient peu à peu plus long. Son corps sécrète aussi davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil, à la suite d'un massage. Ainsi, le cycle d'éveil-sommeil du bébé s'améliore.

Comme les massages sont très relaxants, les enfants qui se font masser seraient **moins stressés**.

Les massages favoriseraient la **prise de poids** chez le nouveau-né et contribueraient à une **bonne digestion**. Ils soulageraient aussi les gaz.

Les massages **favorisent la communication avec le bébé**, car ils demandent d'être plus à l'écoute de ses [signaux non verbaux](#).

Ils **stimulent la circulation sanguine** de l'enfant, ce qui favorise le transport de l'oxygène et le maintien de la température de son corps. Ce massage est fait sous la supervision d'un parent.

