

LES MASSAGES du CALGARY



Contact : +33 (0) 4 79 38 98 38

**Accès au SPA - SAUNA - HAMMAM - PISCINE - JACUZZI
pour les clients extérieurs à l'hôtel
(sur réservation auprès de la réception, 18 € en supplément, avant 16h)**



Soins de bien-être, à l'écoute de vos besoins
*Nous prenons le temps de discuter avec vous pour personnaliser
au mieux votre massage et répondre à vos attentes...*

LES SOINS RELAXANTS ou TONIFIANTS A L'HUILE VEGETALE

LOMI LOMI (Polynésie)..... 50mn ou 1h20

Originaire d'Hawaï. Massage du corps entier, **lent et profond** qui s'effectue essentiellement avec les mains et les avants bras qui donne la **sensation de vagues douces** de l'océan Pacifique qui se déplacent sur tout le corps.

BAO JIAN ENVELOPPANT (Chine).....50mn ou 1h20 ****

Massage du corps entier avec des **pressions douces et fermes**, des étirements. Par des **points d'acupression douce, ciblée**, nous cherchons à activer les zones de détente nerveuse. Visage et crâne sans huile.

BALINAIS.....50mn ou 1h20 **

Modelage tonique du corps qui apporte un **équilibre parfait entre le corps et l'esprit**, une détente musculaire profonde à travers le drainage et l'oxygénation des tissus. Il **évacue le stress et les tensions**.

RELAXANT PLANTAIRE ou PALMAIRE..... 25mn ou 50mn

Massage relaxant et régénérant des **mains** et/ou des **pieds**

DETENTE DU DOS25mn ou 50mn

Soin relaxant **selon vos besoins du moment**. Détente musculaire et énergétique

CALIFORNIEN.....50mn ou 1h20 ** et ***

Massage du corps entier, **relaxant par excellence, doux et enveloppant**. Un retour à l'équilibre du système nerveux, une **connexion interne profonde** grâce à l'écoute des messages (émotions) que le corps peut donner.

LES SOINS DYNAMIQUES ET ENERGETIQUES

BAO JIAN (Chine).....25 mn ou 50 mn 1h20 ****

Littéralement, "**Entretien de la santé**" dans ce soin complet du corps, avec alternance de pressions, roulements, vibrations, étirements, percussions, balancements, digipuncture... **Equilibrer les mouvements du qi-l'énergie.-, atténuer les tensions**. Massage **habillé** ou à l'**huile**

AYURVEDIQUE ABHYANGA.....50 mn ou 1h20 ** et ***

Originaire d'Inde. Massage du corps entier, **dynamique, enveloppant, et harmonisant**, il restaure l'énergie pour mieux la répartir dans tout le corps. Améliore le sommeil, augmente l'endurance, stimule les muscles et l'esprit, apaise le système nerveux.

ZENITH.....50mn ***

Travail sur les **pieds** (réflexologie plantaire), sur les **mains** (Marmathérapie Ayurvédique, accupressions) et sur la **tête**. Ré-équilibrant énergétique, il favorise la détente et le sommeil. Massage **habillé**.

RELAXATION COREENNE sur table.....50mn ou 1h20 *

Techniques de vibrations, pressions, étirements pour développer la conscience du corps et relâcher les tensions posturales et/ou psycho-émotionnelles. Massage habillé (prévoir des vêtements souples)

LES SOINS DE DECONTRACTION MUSCULAIRE

SUEDOIS.....50mn ou 1h20 *

Massage du corps entier, **tonifiant et relaxant musculaire**, effet positif de **relâchement**. Il favorise la circulation sanguine et lymphatique pour atténuer les tensions et spasmes musculaires et éliminer les toxines.

DECONTRACTANT.....25mn ou 50mn ou 1h20

Relâchement des tensions corporelles sur des **zones cibles (dos/jambes/bras)** liées à une sollicitation des muscles (activités physiques, tensions posturales), apaise les **courbatures** et évacue les **toxines**

TONIFIANT DES JAMBES.....25 mn

Massage pour **alléger** les jambes, **assouplir** les articulations, favoriser la **circulation** lymphatique

LES SOINS DU CRÂNE ET DU VISAGE

YANG JU TUINA..... 25 mn ou 50mn ****

Massage chinois, sans huile. Relâche les tensions du **crâne**, du **visage** et de la **nuque** par la **stimulation de points d'acupuncture et des manoeuvres dynamiques**.

KANSA WAND (Inde).....50mn ****

Stimulation des point vitaux, pour obtenir un relâchement du mental, un effet liftant et rayonnant du visage. Manoeuvres manuelles à l'huile d'abricot sur le buste, visage et crâne ; suivies de mouvements doux prodigués à l'aide du KansaWand.

MODELAGE NUTRIFASCIALISTE.....50mn **

Les huiles végétales sont mises à l'honneur ici, pour vous offrir une expérience ciblée et une technique de modelage du visage anti-âge grâce au lifting japonais, yoga du visage et guasha

~ ~ ~ ~ ~

ZANG FU TUINA. - VENTRE / THORAX..... 25 mn ou 50mn ****

Massage **abdominal** et thoracique chinois pour réguler les **fonctions viscérales** et libérer les tensions organiques musculaires et émotionnelles

FUTURE MAMAN..... 50mn ou 1h20

Doux et enveloppant pour un **moment de partage entre vous et votre bébé**. A partir du 4ème mois de grossesse

NURSING TOUCH.....25mn ou 50mn ***

Technique de toucher relationnel, effleurages, faible intensité de la pression **pour toutes les personnes qui ne peuvent recevoir un massage pour des raisons de santé** ou autre. Apaise le mental, les douleurs.

ENFANTS (de 6 à 14 ans) 25mn

Tonique ou relaxant, **en fonction des besoins du moment exprimés par votre enfant**. Possible sans huile. Présence d'un parent obligatoire

* Sauf dimanche ** Uniquement dimanche ***Uniquement vendredi vacances scol. **** Sauf dimanche et vendredi

Pour prendre RDV...

Le Calgary
73 RUE DES PERIOTS
Les Saisies
Tel. : +33 4 79 38 98 38
reception@hotelcalgary.com

Tarifs des Soins

25 mn – 55€

50 mn – 90€

1h20 - 120€

Le règlement des soins se fait directement auprès des masseuses.

Paiement accepté en espèces, chèque ou CB

Tout soin réservé, devra être honoré. Merci pour votre compréhension

