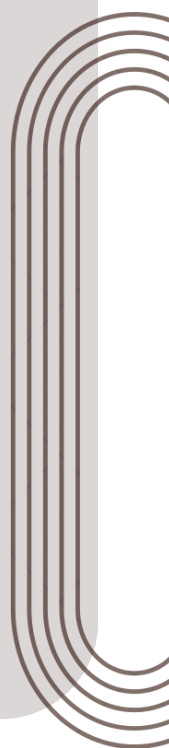




# CARTE DES MASSAGES



HOTEL \*\*\*  
RESTAURANT  
SPA  
04.92.43.03.47  
[info@hotel-les-peupliers.com](mailto:info@hotel-les-peupliers.com)



# Les soins bien être avec Verane

Après plus de 10 ans d'expérience en tant que kinésithérapeute, vous offre une expérience unique de massages, combinant ses compétences professionnelles avec des techniques raffinées pour un soulagement profond et une relaxation harmonieuse.

**Durée des soins de 20 minutes à 90 minutes  
de 48 € à 125 €.**

## MASSAGE INTUITIF SUR MESURE

**à partir de 20' - 48€**

Un massage unique qui allie douceur et profondeur. Conçu pour soulager le stress, éveiller les sens, apaiser l'esprit et dénouer chaque tension physique et émotionnelle.

Il permet une meilleure circulation, soulage efficacement les douleurs et améliore le sommeil. Ce soin apporte une profonde sensation de bien-être, de relaxation, de détente et d'apaisement.

## MASSAGE TENDINO-MUSCULAIRE PROFOND

**1H-85€**

Un massage complet qui cible les tensions musculaires et tendinopathies, favorise l'élimination des toxines, optimise votre préparation et récupération.

Vous retrouvez énergie, efficacité, fluidité et libéré des douleurs et tensions.



## HYPNO-MASSAGE

**1H15 115€**

L'alliance d'hypnose et massage du corps, pour une détente physique et psychique.

## DRAINAGE LYMPHATIQUE, MADEROTHERAPIE

Ce soin permet de dégonfler, affiner, sculpter, raffermir le corps, soulager les jambes de la rétention d'eau et des douleurs, de réduire la cellulite, libérer les ballonnements et améliorer le transit.

Active le métabolisme et booste l'immunité.

Les bienfaits sont présents dès la première séance, mais il est recommandé de faire une cure de 5 à 10 séances pour un résultat optimal.

**TARIF 1H15-115 €**

**FORFAIT 5 SEANCES 500 €**

## MASSAGE DES 5 CONTINENTS

**1H15 115€**

Apporte un lâcher-prise physique et mental puissant. Redonne vitalité, confiance, joie de vivre et permet d'harmoniser les charges émotionnelles bloquant notre énergie.

## CALIFORNIEN

**1H-85€**

Doux, relaxant, soulage les tensions et harmonise corps et esprit.



# Invitation aux voyages avec Sophie

Son expérience acquise au fil de ses voyages et du temps vous fera découvrir les arts traditionnels du Japon, de l'Inde et de la Thaïlande.

Pour les massages aux huiles, Sophie utilise des élixirs floraux et des macérations de plantes sauvages, qu'elle récolte au cœur des montagnes, ainsi que des huiles indiennes ayurvédiques.

Elle choisira pour vous la fleur la plus appropriée.

Invitation au calme et à la sérénité

Soin non thérapeutique basé sur la médecine énergétique chinoise

## SHIATSU

**(se reçoit habillé en tenue souple et confortable)**

Pressions douces sur l'ensemble du corps, atténuant les douleurs articulaires, favorisant la digestion et améliorant le sommeil.

Zazen Amma (shiatsu assis)	20' - 48 €
Séance initiation	30' - 58 €
Séance remise en forme	1 h - 85 €

Shiatsu sportif (en préventif ou curatif) 45' - 75 €

En préventif :

Permet de gagner de la souplesse articulaire, augmenter la performance, prévenir des risques de blessures.

En curatif :

L'objectif est de détendre les tensions musculaires afin d'éviter les courbatures, évacuer les toxines pour une meilleure récupération.

Shiatsu maternité (à partir du 3ème mois) 45' - 75 €

Un soin adapté pour atténuer les troubles liés à la grossesse (insomnie, jambe lourdes, tensions du dos, etc...) Un bienfait pour le bon développement du bébé et la sérénité de la maman.



## MASSAGE INDIEN AYURVEDIQUE (A l'huile de sésame BIO parfumée)

Détente musculaire aidant à une meilleure circulation des fluides, élimine toxines et tensions, relaxation profonde.

Indien Complet (relaxation profonde)	1 h - 85 €
Indien Découverte	30' - 58 €
Relaxant dos (soulage les douleurs)	20' - 48 €
Jambes et pieds (jambes lourdes)	20' - 48 €
Gommage Indien aux épices	1 h - 80 €
(Dynamisant, drainant et élimination des toxines)	

## Soins pour les enfants (4 à 12 ans) 20' - 48€

Shiatsu enfant OU Massage indien enfant

## MASSAGE TRADITIONNEL THAÏLANDAIS NUAD BORAN

**(se reçoit habillé en tenue souple et confortable)**

Retrouvez la fluidité d'un corps en pleine forme, dénoué de ses tensions par des pressions profondes, des étirements.

Relaxation extrême	1h30 - 125 €
Réflexologie plantaire Thaï (vitalité par les pieds)	45' - 75€

## KOBIDO, VOIE DE LA BEAUTE (venir démaquillé) 50' - 80 €

Lifting naturel du visage selon la tradition japonaise.

Convient à tous types de peau, redonne un éclat lumineux.

Ce massage allie le pétrissage, le drainage, la stimulation digitale-puncture.

## MASSAGE DOUCEUR

60' - 85 €

Soin enveloppant, fluide, favorisant l'élimination, detoxifiant et régénérant.

## FORFAIT DOUCEUR COCOON

1h30-125 €

Massage indien suivi de la réflexologie plantaire thaï.

## DETENTE AU MASCULIN

1h15 -105 €

Massage indien du corps et de la tête, détente profonde

## DÉTENTE AU FÉMININ

1H30 125 €

Massage drainant relaxant suivi de la délicatesse du Kobido

