



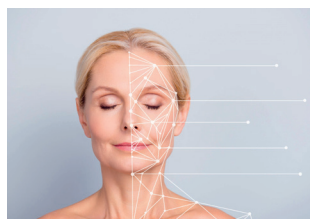
MASSAGE PERSONNALISÉ

30 min' **85 CHF** - 60 min' **125 CHF** - 90 min' **185 CHF**

Suppression des tensions musculaires

Massage entièrement individualisé pour supprimer les zones tendues. Pression adaptée ; douce, moyenne ou deep tissue.

Relaxation musculaire pour tous les sportifs, libération des tensions du dos , relâchement des épaules et du cou.



KOBIDO

135 CHF

60 min'

Effet lifting - Anti rides

Le massage japonais Kobido du visage, du crâne et du décolleté procure une relaxation profonde et offre un véritable effet lifting. Résultats visibles dès la première séance.

Jeunesse du visage retrouvée, diminution des effets du stress sur les rides, assouplissement et tonification des muscles du visage



UN MOMENT POUR MOI

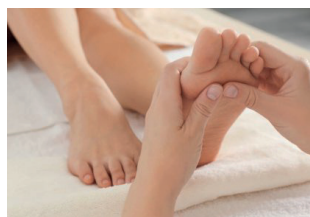
135 CHF

60 min'

Massage cocooning

L'expression de votre visage sera le témoin et le reflet de ce grand moment de détente. Manœuvres douces et enveloppantes du dos et des jambes avec massage du visage anti âge issu du KOBIDO.

Relaxation apaisante et mine détendue



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

125 CHF

60 min'

Contre l'insomnie et Anti-stress

Très efficace pour améliorer la qualité du sommeil et activer le processus d'auto guérison du corps.

Baisse l'anxiété et le stress, diminue les douleurs dorsales, cervicales, maux de tête, digestifs, syndrome prémenstruel, digestif, rééquilibre les fonctions du corps, améliore le sommeil



MASSAGE MATERNITÉ

125 CHF

60 min'

Femme enceinte à partir de 4 mois de grossesse.

Relaxation particulièrement ciblée sur le bas du dos et les jambes.

Massage prénatal par effleurages, frictions, pressions et pétrissages très doux sur le corps . Il peut être pratiqué une fois par semaine lors du 2^{ème} trimestre et deux fois lors du dernier trimestre.

Soulage douleurs et tensions musculaires, diminue les douleurs sciatiques, réduit les crampes dans les jambes, favorise le sommeil et la récupération de la femme enceinte, diminue voire supprime les nausées et les vomissements.

Les bienfaits du massage sur le bébé :

- Production d'ocytocine chez la maman transmise au bébé
- Réduction du « cortisol », hormone générée par le stress et les angoisses...



MASSAGE SPORTIF

85 CHF

30 min'

Massage ciblé fournit à la fois un réconfort physique et émotionnel.

Que vous soyez sportif occasionnel, amateur ou professionnel, après un entraînement intense, ou en récupération après une compétition, le massage sportif est le partenaire idéal des performances des athlètes. Le massage Sportif est une "approche" qui consiste à l'application de différentes techniques de massage avec pour but d'améliorer la performance et la récupération, de diminuer les risques de blessure, de favoriser la guérison et un état de bien-être.

Ce massage : Favorise la récupération musculaire en éliminant les toxines, prévient de l'apparition des courbatures, détend le corps en enlevant les tensions musculaires et articulaires, améliore la mobilité et la souplesse, Assouplie et tonifie les muscles, purifie la peau et lui redonne tout son éclat.



AFTER WORK

85 CHF

30 min'

Épaules et dos

Massage spécialement conçu après une longue journée de travail, pour les longues stations assises devant l'ordinateur, les longs trajets en voiture. Il peut se pratiquer assis sur votre lieu de travail ou sur table à La VILLA - Les manœuvres de ce massage se focalisent sur les tensions du dos, des épaules et de la nuque.

Ce massage : Dé-stresse & relaxe



BREUSS

135 CHF

60 min'

Ce massage délicat du dos, profond lent et répétitif, permet à la fois une détente musculaire optimale, ré harmonise le système nerveux neurovégétatif et améliore le fonctionnement de tous les organes. Il libère l'énergie vitale grâce à son action sur les méridiens énergétiques et les chakras.

Procure : détente musculaire para vertébrale, soulage véritablement les douleurs dorsales (Lumbago, sciatiques, épaules, nuques...), actions positives sur le sommeil, les blocages physiques, psychiques et énergétiques.



SHIATSU

60 min' 125 CHF - 90 min' 185 CHF

Relaxation profonde et durable

Massage d'origine japonaise qui se pratique au sol, habillé. Inspiré de la médecine chinoise le shiatsu vise à rétablir l'énergie vitale par des pressions des pouces sur les méridiens d'acupuncture. Il active les forces naturelles d'auto guérison.

Ce massage a des vertus reconnues contre les problèmes :

- Rhumatologiques : arthrose, arthrite, lumbago, cervicalgie, torticolis
- Gynécologiques : nausées matinales durant la grossesse, soins post-partum, troubles du cycle menstruel, migraine.
- Psychologiques : dépression nerveuse, anxiété, angoisse, toxicomanie, troubles sexuels.
- Respiratoires : asthme, rhume, sinusite.
- Digestifs : colite, constipation, vomissement
- Procure une relaxation profonde

A pratiquer une fois par mois
pour un aspect préventif.
Au changement de saison
(énergétique chinoise) 4 à 5 fois par an,
pour renforcer l'énergie du moment.
En curatif une fois par semaine
sur 4 semaines.