

Carte des massages

Massage sur mesure ***

Massage unique adapté aux tensions et au ressenti du moment. Un véritable voyage au cœur de soi, créé pour reconnecter le corps et l'esprit dans une bulle de sérénité.

De 1h à 2h

Massage sportif **

Des pressions glissées lentes et profondes accompagnées de quelques étirements et mobilisations aidant au **relâchement myofascial** du corps pour plus de **mobilité** et une **meilleure posture**. Il accompagne le corps dans l'effort comme dans la récupération. Par des gestes profonds, rythmés et précis, il délasse les muscles, allège les tensions et relance l'énergie vitale. Entre force et fluidité, il soutient la performance, prévient les déséquilibres et offre un temps de régénération où le corps retrouve sa justesse et son élan.

De 1h à 2h

Massage Ostéothaï *

Les principes ostéopathiques d'écoute du corps rencontrent la **gestuelle très complète du massage thaï** pour un travail en profondeur et une sensation globale d'**expansion**, de **rééquilibrage** et de **bien-être**.

Les acupressions, étirements, mobilisations et mouvements de ce massage accompagnés de la respiration apportent une **libération** et un **assouplissement** du corps.

Un massage au sol réalisé habillé et sur futon. Tenu adéquat à prévoir.

De 1h à 2h

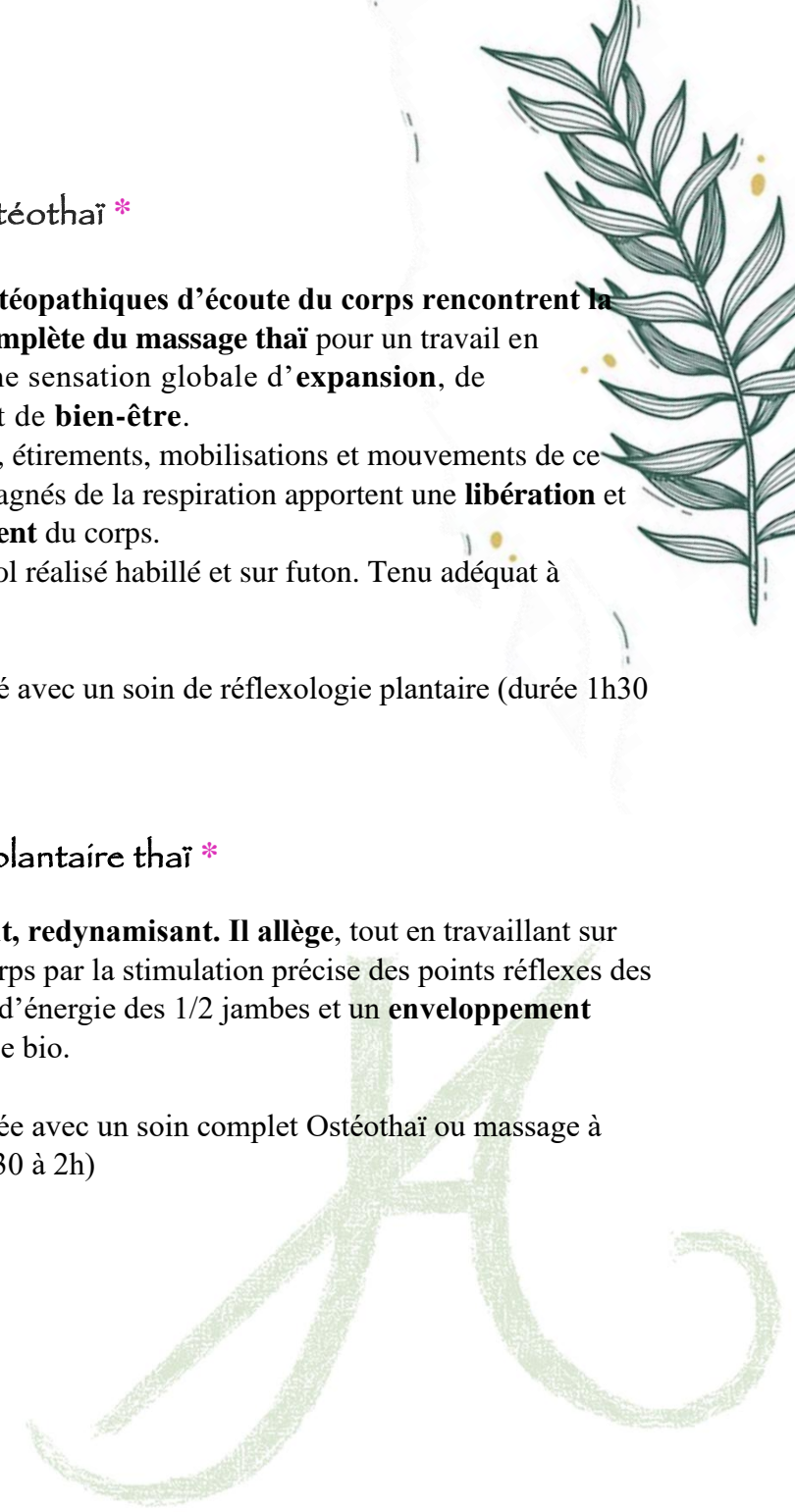
Peut être combiné avec un soin de réflexologie plantaire (durée 1h30 à 2h)

Réflexologie plantaire thaï *

Massage **relaxant, redynamisant**. Il **allège**, tout en travaillant sur l'ensemble du corps par la stimulation précise des points réflexes des pieds, des lignes d'énergie des 1/2 jambes et un **enveloppement bien-être** à l'huile bio.

1h

Peut être combinée avec un soin complet Ostéothaï ou massage à l'huile (durée 1h30 à 2h)





Soin T.e.li.ene *

Soin naturel personnalisé pour un visage tonique et lumineux en 4 étapes : stimulation manuelle, micro acuponcture, bilan et soin de peau, et gymnastique faciale.
Entre 1h et 1h30.

Massage aux huiles **

Une parenthèse de douceur qui libère les tensions et apaise le mental. Grâce à des gestes lents et enveloppants, il favorise la détente musculaire, réduit le stress et procure une profonde sensation de bien-être. Une invitation au voyage sensoriel pour un lâcher-prise total

🌸 Huile de coco ou de sésame : nourrissante et réchauffante, pour un toucher doux et enveloppant.

🌿 Huile essentielle de lavande, de petit grain bigarade ou d'ylang-ylang : idéale pour apaiser l'esprit et relâcher les tensions nerveuses.

🔥 Huile essentielle de gaulthérie : reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et décontractantes, parfaite pour soulager les tensions musculaires et les courbatures.

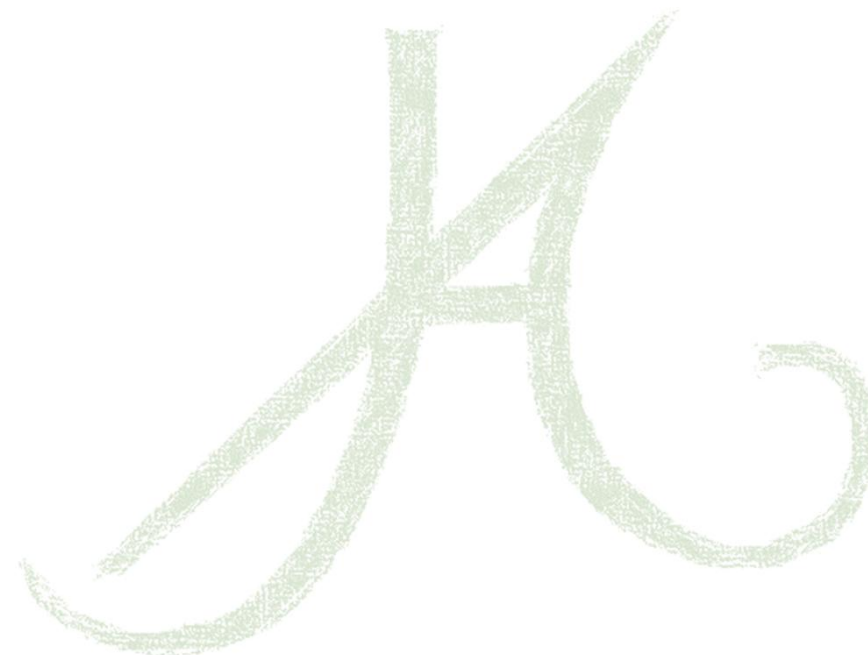
🍊 Agrumes ou menthe poivrée : pour une sensation de fraîcheur et une énergie revitalisée.



Massage aux pierres chaudes (basalte d'auvergne) *

Une expérience profondément apaisante qui allie la chaleur des pierres de basalte à des mouvements fluides et enveloppants. La chaleur pénètre en profondeur, détend les muscles, stimule la circulation et favorise un lâcher-prise total. Idéal pour soulager les tensions et retrouver une harmonie corps-esprit.

De 1h à 2h



Vous serez accompagnés dans cette expérience de bien être d'une de nos praticiennes :

- **Amandine Pellizzari** est une praticienne en massage Ostéothaï, elle est également formée en massages thaï traditionnel, thaï dynamique, deep tissue & réflexologie plantaire thaï. Elle considère le corps dans sa globalité pour accompagner vers un rééquilibrage profond et durable.
- **Céline Klein**, praticienne Teliene & médecine traditionnelle chinoise. Douce est sensible elle peut utiliser plusieurs techniques tel que l'acuponcture, les diapason, bains sonores..). Elle saura être à l'écoute de votre demande (santé, esthétique, détente..)
- **Estelle Deshayes** naturopathe, sophrologue et praticienne de massages bien-être. Elle vous accompagnera dans une recherche d'équilibre : massages intuitifs relaxant et drainant. Une démarche globale et personnalisée car vous êtes une personne unique !

Dans la mesure où nous faisons appel à des praticiennes extérieur merci de rester compréhensif quant à leurs disponibilités.

Tarifs :

1h	–	95€
1h30	–	140€
2h	–	165€



Le Haut Allier

Clément et Camille Brun

1 av de la gare, Le pont d'Alleyras

43580 Alleyras

Tel : 04-71-57-5763

mail : hot.rest.hautallier@wanadoo.fr