



hôtel



bien être



restaurant

## nos massages

### massage relaxant

laissez le stress s'envoler grâce à une expérience douce et apaisante conçue pour détendre à la fois le corps et l'esprit. des mouvements fluides et rythmés, associés à une aromathérapie personnalisée, relâchent les tensions, stimulent la circulation et vous laissent profondément ressourcé et rééquilibré.

### massage sportif

idéal pour les personnes actives, ce massage ciblé agit en profondeur dans les muscles pour libérer les tensions accumulées et favoriser une récupération plus rapide. grâce à une pression ferme et des techniques d'étirement dynamiques, il améliore la souplesse, réduit les courbatures et prépare le corps à des performances optimales.

### réflexologie plantaire

inspiré des principes de la médecine traditionnelle chinoise, ce massage thérapeutique des pieds stimule des points de pression précis correspondant aux organes et systèmes internes. il en résulte une sensation de bien-être global, un regain d'énergie et un soulagement naturel des douleurs quotidiennes.

notre masseuse Ciara se réjouit de vous accueillir sur réservation. les annulations sont gratuites jusqu'à 48 heures à l'avance.

| prix                                                   | 45 minutes | 75 minutes |
|--------------------------------------------------------|------------|------------|
| massage relaxant ou sportif,<br>réflexologie plantaire | 145        | 200        |



hotel



wellness



restaurant

## our massages

### relaxing massage

let go of stress with a gentle, soothing experience designed to calm both body and mind. flowing, rhythmic movements combined with personalised aromatherapy to ease tension, enhance circulation, and leave you deeply restored and rebalanced.

### sports massage

ideal for active individuals, this targeted massage works deep into the muscles to release built-up tension and support faster recovery. with firm pressure and dynamic stretching techniques, it boosts flexibility, reduces soreness, and helps prepare the body for peak performance.

### foot reflexology

inspired by the principles of traditional chinese medicine, this therapeutic foot massage stimulates precise pressure points that correspond to internal organs and systems. the result is a holistic sense of well-being, revitalised energy flow, and natural relief from everyday aches.

our masseuse Ciara looks forward to welcoming you. cancellations are free of charge up to 48 hours in advance.

| price                                        | 45 minutes | 75 minutes |
|----------------------------------------------|------------|------------|
| relaxing or sports massage, foot reflexology | 145        | 200        |