Les massages bien-être ont une action globale sur le corps et l'esprit; ils aident à se ressourcer, à trouver un équilibre intérieur, une harmonie. Un moment de réconciliation avec soi-même qui aide à "lâcher le mental", à développer ses "ressentis" et à être là dans l'instant présent. Il n'y a qu'à lâcher prise et se laisser faire!

Laurence Perrin Praticienne Massage Bien-Être Relaxologue corporel



Accordez-vous une pause...
N'attendez pas!

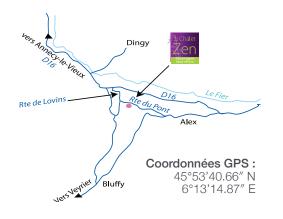
Prendre soin de soi... Partager...

Un **abonnement annuel** pour se donner, chaque mois, un rendez-vous avec le bien-être. Des forfaits cures pour laisser les bienfaits s'installer. Des bons cadeaux pour faire partager et découvrir... N'hésitez pas à me consulter.

Toutes les infos sur www.le-chalet-zen.fr

Le lieu de votre bien-être





Iperrin@le-chalet-zen.fr 1171, route du Pont - 74290 Alex 06 30 56 20 78





Sur rendez-vous à Alex du lundi au vendredi (samedi sur demande)

06 30 56 20 78

Praticiennes formées par 3 écoles agréées FFMBE

www.le-chalet-zen.fr

Dans un monde de plus en plus connecté et qui nous impose d'être toujours à 100 %, se ressourcer est devenu un besoin. C'est ce que je vous propose dans mon Chalet Zen à Alex avec mes massages bien-être. Un moment de détente, rien que pour vous, une parenthèse... pour repartir du bon pied, détendu(e) ou revitalisé(e)...

Massages relaxants

Massage Californien 1 h 15 - 1 - 79 €

Plébiscité comme la "référence" du Chalet Zen. c'est un massage très complet. Ferme et doux à la fois. il décontracte en profondeur. L'ensemble du corps est massé, étiré, replacé, ré-harmonisé...

Massage aux pierres chaudes

1 h 30 - 1 - 85 €

Profonde détente nerveuse et musculaire amenée par le massage et la chaleur des galets... et jambes légères grâce à quelques pierres très froides!

Relaxation Coréenne

1 h 15 - 1 - 79 €



Apaisement de l'esprit par un total lâcher prise du corps! Grâce à des vibrations, étirements, mobilisations, respirations... le mental se déconnecte... et laisse place à un vrai relâchement.

Massage Hawaïen

Réalisé avec de l'huile chaude, le toucher de ce massage est très profond car la plupart des mouvements sont faits avec les avant-bras, les poings et les coudes du masseur.

Massage Suédois

Le massage suédois est la version tonique du massage californien: toucher plus fort, détente musculaire profonde, percussions sur tout le corps. C'est le massage des sportifs et des messieurs!

Massage "Spécial Stress"

1 h 15 - ■ - 79 €

Massage du dos, des trapèzes et de la nuque pour dénouer les tensions accumulées dans ces zones... suivi d'un massage des pieds, des mains, du visage et du crâne (zones les plus sensitives du corps).

Massages spécifiques

Toucher Drainant

1 h 15 - ₩ - 79 €

Mouvements de drainage et de pompage sur les chaines ganglionnaires et les collecteurs lymphatiques du corps. Toucher manuel doux et précis qui draine et relaxe beaucoup!

Massage "Muscles Et Articulations" 1 h 15 - **1** - 79 €

Le massage anti-rouille! Effectué avec de l'huile d'arnica et du de baume Kamol, il insiste particulièrement sur toutes les articulations et zones douloureuses.

Massage "Femme Enceinte"

1 h 15 - **1** - 79 €

Doux et enveloppant, le massage "spécial femme enceinte" soulage le bas du dos, draine les jambes et recherche la détente nerveuse. Il peut se pratiquer jusqu'à l'accouchement.

Massage Myo Facial 1 h 15 - ¥ - 79 €

Un vrai lifting anti-âge complètement manuel et naturel (aucun produit). Ce massage des muscles du visage re-sculpte les traits, re-pulpe les pommettes, raffermit la peau et lutte contre l'affaissement de l'ovale du visage.

Massage "Jambes Lourdes"

1 h 15 - **1** - 79 €

Massage tonique des jambes avec une huile spécifique suivi d'un drainage du bas du corps et du passage d'un gel fraîcheur pour repartir les jambes fraîches et légères!

Massages courts

Massage du dos 35 mn - 40 € ou 45 mn - 50 € -

Massage profond des chaines musculaires du dos, détente des trapèzes, de la nuque, des épaules. Il dénoue les tensions à tous les étages du dos!

Massage des jambes

35 mn - **1** - 40 €

Massage tonique des jambes avec une huile spécifique circulatoire et passage d'un gel fraîcheur à la fin pour repartir... avec les iambes fraîches et légères!

Massage "trapèzes-nuque-visage-crâne" 35 mn - 1 - 40 €

C'est le massage anti-stress par excellence! Relâchement des épaules puis détente profonde des trapèzes... suivis d'un long massage du visage et du crâne. Que du bonheur!

Massage du ventre

35 mn - **1** - 40 €

Massage profond du ventre, mouvements de drainage et léger palper rouler. Il libère tout ce qui est coincé aussi bien au niveau organique qu'émotionnel!

Massage "Pure Détente"

35 mn - **i** - 40 €

Une balle de tennis qui roule avec une légère pression tout le long du dos et des jambes... Puis un long massage du visage et du crâne. A essayer absolument!

Massages énergétiques

Harmonisation "Shiatsu"

Rééquilibrage énergétique grâce à des pressions le long des méridiens : comme l'acupuncture mais sans aiguilles ! Détend et relance la circulation de l'énergie.

Massage thai traditionnel

Ce massage est considéré comme une des méthodes les plus efficaces pour se délier et relâcher les tensions du corps. C'est une séance à base de pressions profondes et d'étirements. Ca remplace une séance de stretching!

Massage chinois "Tui Na"

1 h 15 - ₩- 79 €

C'est le grand massage traditionnel chinois... Toucher très tonique et rapide : pressions, frictions, pétrissages, décollement des adhérences, percussions sur tout le corps! Par son action sur les méridiens, il ré-harmonise l'énergie, libère les tensions, dé-toxine et renforce la vitalité.

Cure spéciale "dos/nuque/crâne" 5 x 1h15-1 - 340 €

Mélange des différentes techniques de massage du Chalet Zen et apprentissage de mouvements antalgiques. Tout un programme pour un résultat durable! Cure sur 5 semaines consécutives.

Cure spéciale "jambes lourdes" 5 x 1h15-1-340 €

Un massage tonique des jambes suivi d'un drainage lymphatique doux sur tout le corps puis application d'un gel fraicheur. Parfait pour l'été! Cure sur 5 semaines consécutives.

Ateliers d'auto-massage

Animation d'atelier d'auto-massage Do-In

3 h - 40 € / pers.

Animation d'un atelier collectif pour apprendre à s'auto-masser! Le DO IN est une méthode simple, rapide et efficace pour soulager ses petites douleurs! Plusieurs formules sont possibles : animation d'ateliers à domicile (4 pers. min), au Chalet Zen (5 pers. max.) ou en entreprise (12 pers. max.). Support écrit fourni.

Massage à l'huile. Massage sans huile. Massage habillé.





Tous ces massages n'ont ni visée thérapeutique, ni visée érotique. Le temps d'installation, de déshabillage et de rhabillage est inclus dans la séance.

Cartes bancaires non acceptées.

Par respect pour la praticienne, en cas d'impossibilité d'honorer un RDV, merci de décommander la séance au plus tard 48 h avant. Toute séance oubliée est due.