

Sauna finlandais.....1h30

Prix pour 1 personne seule.....25 €  
Prix par personne pour 2, 3 ou 4 ensemble.....20 €

Sauna FINLANDAIS 3 banquettes

Cette pratique ancestrale Finlandaise,  
de plus de 2000 ans, en convivialité  
- familiale,  
- ou entre amis,  
- ou seul,

procure par la sudation  
- l'élimination des toxines par la peau, en complément  
des fonctions d'élimination pulmonaire et rénale,  
- l'activation de la circulation sanguine,  
- la libération des tensions musculaires,  
- la relaxation et l'élimination du stress.

Lors de cette pratique, chacun, en fonction  
de son expérience et du bien-être recherché,  
est acteur pour le déroulement proposé :

- pour chaque séquence,  
douche chaude  
passage en cabine sauna ..... 10 à 20 mn  
douche froide ou tiède  
repos ..... 10 à 20 mn  
- et la répétition 3 fois,  
- en se référant aux recommandations affichées,  
dans l'enceinte sauna.

Cette prestation peut être déconseillée dans les cas suivants :  
- fragilité pulmonaire,  
- tendances asthmatiques,  
- fragilité cardio-vasculaire,  
- varices,  
- autres.....

Sauna + Massage gommant..... 2h15.....60 €  
Sauna + Massage complet .....2h30..... 70 €  
Sauna + Massage partiel ..... 2h..... 50 €

Pour améliorer les bienfaits du sauna,  
à l'issue de la troisième séquence,  
un massage est recommandé :  
- soit pour la régénération de la peau,  
par un massage gommant,  
- soit pour prolonger la détente générale  
et le bien-être par un massage complet  
ou un massage partiel.

## Responsabilité

Ces prestations de massage de bien-être et relaxation  
n'ont aucun but médical ou thérapeutique,  
même si certaines de ces prestations apportent un apaisement  
par rapport à un mal-être localisé.

Il est de la responsabilité du patient souhaitant bénéficier de  
ces prestations d'exprimer ses fragilités éventuelles :  
- physiques par rapport à certains mouvements  
(toucher, pressions, étirements)  
- ou allergiques par rapport aux produits utilisés,  
- ou cardiaques ou automatiques pour le sauna.

En cas de doute, le patient doit prendre conseil auprès de  
de son médecin.

Les jeunes, mineurs de moins de 18 ans, peuvent bénéficier de  
ces prestations sous réserve de l'accord et de la présence de leur  
père ou de leur mère.



Tarifs 2006 (T.V.A 19,6 % comprise)  
Siret 442 521 514 000 20

PH 24 09 02 02

Massages  
hydromassage  
sauna

bien-être relaxation

Anne Laugier

Centre Commercial  
de l'Argentières  
83250 La Londe

06 24 54 20 32

Prestations pour hommes et femmes

Toute l'année 7j/7  
Horaires à la convenance des clients  
Sur rendez-vous

Règlement par chèque ou espèces

**Massage complet** .....1h.....50 €  
 .....1h30.....70 €

De l'ensemble du corps, pour un réveil sensoriel global, et la reprise de possession de son corps et de son « SOI ».

Libération des tensions musculaires, activation de la circulation sanguine et lymphatique, relaxation et stimulation.

Avec en conséquence pour chacun les effets propres à l'amélioration de son bien-être :

- diminution du stress,
- libération des énergies,
- décontraction et détente générale,
- amélioration du sommeil,
- ou seulement un bien-être global, une évanescente.

Application d'une méthode de massage inter-réactive, adaptée à la recherche de chacun, dont les bases principales sont issues des méthodes

- Sensitiva Gestalt Massage,
- Californienne

Avec des produits spécifiques pour massage

- soit une huile neutre,
- soit une crème de massage, préparée en pharmacie,
- soit un talc.

**Massage gommant**.....0h45.....40 €

De l'ensemble du corps, pour la régénération de la peau. Activation de la circulation cutanée, élimination des impuretés et des cellules mortes, renouvellement cellulaire et assouplissement de la peau.

Application combinée :

- du massage,
- et d'une crème de gommage à base de sels de la MER MORTE,
- suivi d'une hydratation par douche et lait compatible avec la crème de gommage.

**Hydromassage + Massage gommant**.....1h30.....70 €

Le massage gommant est amélioré

si il est précédé d'un hydromassage :

- Programme N° 1. Relaxant ou N° 2. Stimulant et drainant à base de sels de la MER MORTE favorisant
- + l'ouverture des pores de la peau,
- et la réceptivité au gommage.

**Massage partiel**.....0h30.....30 €

D'une partie du corps pour un mieux-être et l'apaisement d'un mal être localisé, tout en respectant une certaine harmonie.

Libération des tensions musculaires, activation de la circulation sanguine et lymphatique, relaxation et stimulation.

Application combinée :

- du massage
- et de crème ou d'huiles essentielles appropriées au mieux-être recherché.

#### Soulagement des tensions dorsales et lombaires

Massage du dos, du fessier, des épaules et des cervicales, Avec une crème de massage préparée en pharmacie.

#### Préparation et (ou) récupération musculaire

Massage :

- soit des cuisses, des jambes et des pieds,
  - soit du dos, du fessier, des épaules et des cervicales.
- Avec l'huile de massage Wriéda d'athica.

#### Assouplissement des articulations et décontraction musculaire

Massage :

- soit des cuisses, des jambes et des pieds,
  - soit du dos, du fessier, des épaules et des cervicales,
  - soit des cervicales, des épaules et des bras.
- Avec le produit FLENAROME du Dr Valnet aux huiles essentielles.

Cure recommandée de 6 séances / 2 à 3 sem....160 €

#### Allègement des jambes lourdes

Massage des cuisses, des jambes et des pieds Avec le produit DYNAROME du Dr Valnet aux huiles essentielles.

Cure recommandée de 6 séances / 2 à 3 sem....160 €

**Hydromassage + Massage partiel**.....1h.....60 €

Ces massages partiels sont améliorés si ils sont précédés d'un hydromassage.

**Hydromassage (Bainéo S.P.A.)**.....0h30.....35 €

De l'ensemble du corps en immersion globale, ce soin par l'eau « Santas Per Acqua », bien que différent du massage manuel, apporte également

la libération des tensions musculaires, l'activation de la circulation sanguine et lymphatique, relaxation et stimulation.

Application combinée :

- de l'eau à 37°
- de jets d'eau et d'air en variations intermittentes ou progressives, selon 6 programmes, provoquant une double sensation : d'enveloppement par le bouillonnement général, et de massages intermittents sur les différentes parties du corps, de la voûte pluviale aux cervicales,
- et de sels, algues, ou huiles essentielles, appropriées au mieux être recherché.

#### Entretien de la forme et de la tonicité

Programmes conseillés N° 2 Stimulant et drainant

N° 3 Fitness

N° 4 Remise en forme

N° 5 Tonique ou N° 6 Sportif

Avec les produits de la MER MORTE, cristaux de sels ou huile de bain.

#### Relaxation générale et apaisement

Programme N° 1 Relaxant ou N° 2 Stimulant et drainant

Avec le produit BIORADOL du Dr Valnet aux huiles essentielles.

Cure recommandée de 6 séances / 2 à 3 sem...190 €

#### Mini-Thalasso de ressourcement

Cette prestation est conseillée en cas de stress, fatigue, besoin d'éliminer les toxines..... mais déconseillée en cas d'hyperthyroïdie, à cause de la forte concentration en « Iode ».

Programmes N° 1 Relaxant 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séance

N° 2 Stimulant 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> séance

N° 4 Remise en forme 5<sup>ème</sup> séance

N° 5 Tonique 6<sup>ème</sup> séance

Avec le produit ALG-ESSENCES du Dr Valnet mélange de 3 algues (laminaire, fucus et acrophylum) riche en oligo-éléments, vitamines et acides aminés.

Cure recommandée de 6 séances / 2 à 3 sem...190 €