



## CARTE DES SOINS & MASSAGES

Ouvert sur les Grands Espaces qui se laissent contempler à travers les fenêtres, le Spa Boréal est une invitation à se reconnecter à la Nature et aux bienfaits qu'elle procure.

Nos soins & massages, réalisés à base d'huiles et de produits bio, viennent en complément d'un temps de ressourcement... comme Ultime bien-être.

*Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin, tout en prenant bien en considération qu'il ne s'agit nullement de soins médicalisés mais propices au bien-être par le toucher et/ou un travail sur l'énergie.*

**Veillez nous adresser vos demandes de soins et massages par email à : [info@ecolodge-france.com](mailto:info@ecolodge-france.com) en prenant en considération que nos praticiens, Coralie & Philippe, ne peuvent s'occuper que d'une personne dans un même créneau horaire (pas de massage duo).**

### **Conditions de vente et annulation :**

Réservation vivement recommandée après confirmation de séjour.  
Annulation sans frais jusqu'à J-72 heures, au-delà, soin facturé.

*Certains soins sont plus appropriés dans la bonne énergie...*

*... du matin \**

*... du début d'après-midi \*\**

*... de la fin de journée \*\*\**

# MASSAGES BIEN-ETRE ABSOLU

## ... NOTRE MASSAGE SIGNATURE

*Plus qu'un massage, un Voyage – sur mesure* \*

90 mn. 180 €

Mixant ancrage, massage aux huiles, réflexologie, reïki et bols tibétains, « le Voyage » vous réserve une prise en charge complète et personnalisée suivant votre niveau d'énergie. Il incarne la quintessence de l'Art du Soins pour des instants d'Absolu. Un Voyage sur mesure, multi-sensoriel.

## ... MASSAGES HOLISTIQUES

**Massage Pure Détente** \*\*\*

75 mn. 95 €

Longs mouvements enveloppants et harmonieux, effleurages et pressions douces et sécurisantes pour un massage qui apporte bien-être et plaisir, tout en procurant une profonde relaxation.

**Massage Volcanique** \*\*

75 mn. 95 €

Un massage profond qui dénoue et soulage les tensions musculaires. Tonifiant et revitalisant.

**Massage aux pierres volcaniques chaudes** \*\*\*

**Holistique : 90 mn. 120 €**

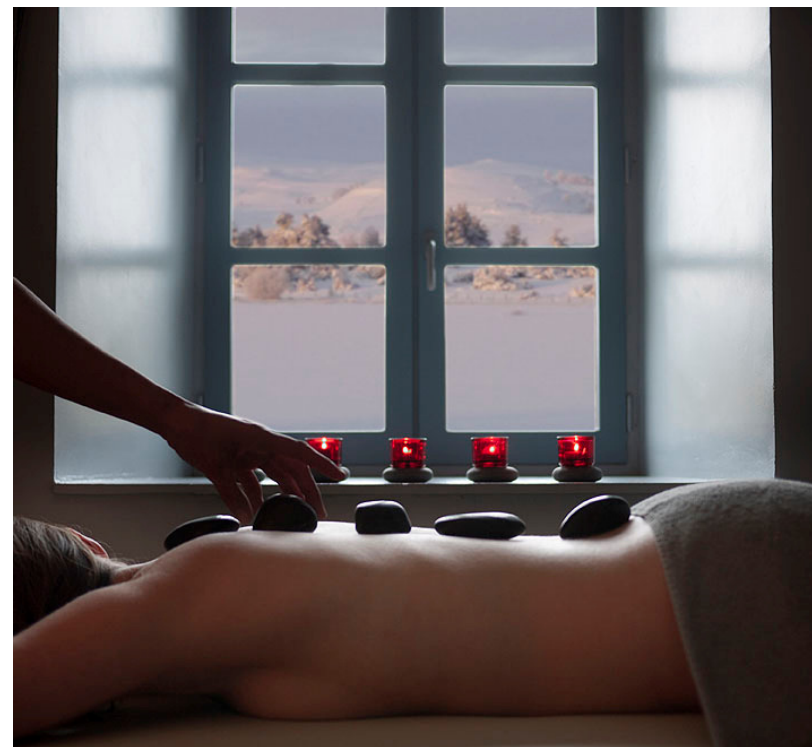
**Dos : 30 mn. 60 €**

Pratiqué avec des pierres volcaniques chaudes, ce massage repose, décontracte et procure une profonde relaxation musculaire et nerveuse.

**Massage prénatal** (de 4 à 7 mois de grossesse)

60 mn. 95 €

Doux, enveloppant et tonique, ce massage améliore la circulation sanguine et lymphatique. Il détend en outre les muscles afin de soulager les tensions et l'inconfort des jambes et du dos.





## MASSAGES BIEN-ETRE ABSOLU

### ... MASSAGES CIBLES

- La tête dans les étoiles** 30 mn. 60 €  
Zones travaillées : tête, nuque, trapèzes  
Promesse : un lâcher-prise absolu.
- Plus jamais « Plein le dos ! »** 30 mn. 60 €  
Zones travaillées : haut du dos, reins, bas du dos  
Promesse : un relâchement des tensions nerveuses et musculaires du dos.
- Ca vous fera « de belles jambes » \*\*\*** 30 mn. 60 €  
Zones travaillées : jambes  
Promesse : une détente musculaire, relaxation favorisant la circulation sanguine et énergétique.
- Assurément LE pied ! \*\*\*** 30 mn. 60 €  
Zones travaillées : pieds, voute plantaire  
Promesse : une libération des tensions musculaires et énergétiques pour un lâcher-prise et une détente totale.
- 1 – 2 – 3, Soleil !** 30 mn. 60 €  
Zones travaillées : plexus solaire, épaules, bras, mains  
Promesse : une libération des tensions émotionnelles, une stimulation de la vitalité et une meilleure circulation des énergies pour une détente holistique du corps.

# PRATIQUES DE RECONNEXION ENERGETIQUE

## Relaxation aux Bols Tibétains

90 mn. 100 €

Expérience unique où les sons et vibrations des bols vous emmènent dans un voyage intérieur. Les vibrations circulent dans tout le corps, libérant les tensions et réharmonisant les fluides énergétiques pour un lâcher-prise total.

## Massage Ayurvédique Abhyanga \*

90 mn. 115 €

Originnaire d'Inde, issu de l'Ayurveda (« science de la vie »), ce massage offre un bien-être du corps et de l'esprit. Des manœuvres relaxantes et énergétiques ont pour visée de permettre au prana (l'énergie vitale) de circuler librement dans tout le corps.

## Réflexologie plantaire

60 mn. 95 €

Médecine ancestrale chinoise qui permet de rééquilibrer le flux d'énergie qui traverse le corps, en stimulant des zones du pied précises à travers des pressions, pour apporter une détente redynamisante.

## Réveil énergétique \*

30 mn. 70 €

Relaxation profonde permettant de rééquilibrer les énergies du corps à travers la respiration, la visualisation et le ressenti.

## Polarisation énergétique \*

30 mn. 70 €

Cette technique se pratique sur table, habillé, et se compose d'une suite d'impositions des mains, contacts légers, bercements... La polarisation énergétique favorise la circulation des énergies à l'intérieur comme à l'extérieur de votre corps. Au-delà des croyances de chacun sur les énergies et leurs bienfaits sur la santé, il en ressort fréquemment une vraie surprise, des interrogations mais également un grand sentiment de relâchement, d'apaisement mental et physique.







## LES INSTANTS DE SOINS

de 9H à 14h (dernier rendez-vous)

### Rituel détox \*

100 mn. 125 €

#### Gommage, enveloppement, massage

Ce soin complet du corps permet d'éliminer les toxines et de revitaliser les tissus en profondeur. Hammam, gommage à la canneberge, cataplasme d'argile des volcans détoxifiant et temps de massage pour peaufiner cet instant de Soin, véritable rituel de reconnexion au corps.

### Gommage corporel boréal \*

30 mn. 40 €

La canneberge contient un anti-oxydant puissant qui possède une certaine affinité avec le collagène et aide ainsi à préserver l'intégrité des tissus conjonctifs tout en renforçant le film hydrolipidique.

### Enveloppement Volcanique \*

40 mn. 55 €

L'argile des volcans, boue extraite des profondeurs du Cantal, est un mélange naturel d'argile et de limons à teneur particulièrement élevée en magnésium et oligo-éléments. Un temps de détente, d'ancrage au territoire et de régénération optimale propice à retrouver les vertus ancestrales des soins d'argilo-thérapie.

### Soin du visage

60 mn. 80 €

Un soin à base de poudre volcanique, purifiant, apaisant et régénérateur pour un véritable nettoyage et oxygénation de la peau en profondeur. Il stimule la circulation sanguine afin de redonner éclat et tonicité au visage.

## LES INSTANTS INATTENDUS

**La sieste lumineuse... de 13H à 15H \*\***

20 mn. 30 €

A l'heure de la sieste, offrez-vous un temps de récupération sur siège ergonomique, mixant massage énergétique et méditation guidée propice au lâcher-prise.

**Entre soi(ns) \***

120 mn / 225 € pour 2 pers.

**de 10H à 12H & de 13H30 à 15H30**

Privatisation du Spa pendant 2 heures, pour un accès privilégié en toute tranquillité au hammam nordique, sauna et bain extérieur, incluant un massage corps & visage (45 mn. par personne).

**LAC SACRE... comme une MINI-CURE DE BIEN-ETRE**

200 €/pers., base 2 pers.

Besoin de vous retrouver, de retrouver apaisement et sérénité ? Etalez vos soins sur 2-3 jours pour vous reconnecter idéalement à la Terre, au Ciel, et à votre propre nature. Avec la force du rituel jour après jour, peut-être instaurerez-vous avec vous un nouveau rapport au monde et à la vie. Un rituel de santé originelle pour rencontrer en vous la force du lac apaisé.

Les soins, étalés sur 2-3 jours, comprennent  
(une séance par personne pour ces 3 soins) :

un massage corps & visage 75 mn.

2 soins ciblés de 30 mn. au choix.





## LES RITUELS D'HIVER

L'hiver est une saison liée énergétiquement au couple rein/vessie, chargé de l'apport d'eau. S'hydrater devient indispensable et le thé vert, diurétique naturel, permet de surcroît de se réchauffer. Le rein, pièce majeure de ce puzzle complexe qu'est le corps humain, en est le thermorégulateur. Il gouverne les orifices du bas et la volonté ; gère l'eau et les liquides organiques qui circulent dans le corps. Une défaillance des reins entraîne une fatigue générale et peut rejaillir sur des problèmes ostéo-articulaires.

En hiver, nous vous proposons côté Spa une eau enrichie d'**hydrolat de genévrier**, connu depuis l'Antiquité pour ses **propriétés diurétiques et stimulant de la fonction rénale**.

### Séance de luminothérapie \*

Exposition lumineuse de 10 000 lux durant 30 mn. **15 € la séance (en matinée) / dès 3 séances, la suivante vous est offerte**

Invitant à s'exposer à une lumière artificielle blanche, dite « à large spectre », qui imite celle du soleil, la luminothérapie a pour objet de traiter les troubles associés aux dérèglements de l'horloge biologique interne, comme la « déprime hivernale ».

En pénétrant dans l'organisme par les yeux, la lumière est transformée en signaux électriques qui, envoyés au cerveau, agissent sur des neurotransmetteurs. Un de ceux-ci, la sérotonine, souvent appelée « l'hormone du bonheur », régularise l'humeur et gouverne la production de la mélatonine, responsable des cycles éveil-sommeil.

# MEDITATION & ART DE LA PARESSE

## ... LE HYGGE A LA MODE DE CHEZ NOUS

L'hiver est une saison idéale pour cultiver l'art de la paresse et méditer. Vous trouverez dans notre bibliothèque un certain nombre d'ouvrages de Maîtres de divers horizons : maîtres bouddhistes tibétains, soufis et autres adeptes du chamanisme et de la reconnexion à la Terre et au Ciel. Eckart Tollé, Thich Nhat Han, Arnaud Desjardin, Jean-Yves Leloup... Laissez-vous inviter à l'introspection.

*Le Hygge (philosophie de vie danoise), ça vous parle ? Ca peut se conjuguer avec bouillotte, tricot, lecture et chocolat chaud... ou l'Art de Vivre cocooning.*

Envie d'une bouillotte pour vous tenir les pieds au chaud ?

Pensez Charembouille (signée *Bouillottes de Béa*) ! Tour du cou ou sac à dos, d'autres bouillottes sont disponibles en réception.

Et si l'envie de reprendre aiguilles et laine vous démange, nous pouvons vous fournir en laine toute douce d'alpaga (100% Pure Auvergne) pour tricoter vous-même votre prochaine écharpe... également en vente en boutique, avec bonnet assorti.

**Et cet hiver comme dernière nouveauté, la laine mohair de Bénédicte**, qui œuvre à l'écologie et élève à ses heures perdues des chèvres Angora.

Pelotes de laine sont en vente en réception, pour réaliser un chauffe épaules dont elle vous communiquera avec joie le mode d'emploi.







## L'HYPNOSE, LE BIEN-ETRE MENTAL

Proposition sur demande

à partir de 130 € la ½ journée

Parce-que le bien-être mental induit naturellement une vie plus apaisée, nous avons eu l'envie de vous ouvrir une porte sur le processus hypnotique.

**Une occasion d'explorer différents domaines suivant vos intérêts ou préoccupations :**

... Comment entrer au mieux en relation : dans le cadre d'un accompagnement pour apaiser certaines relations humaines et trouver un nouvel équilibre, ou encore vaincre sa timidité pour s'exprimer en public,

... Comment démarrer un nouveau projet de vie : apprendre à booster votre motivation et à mettre en place une stratégie de réussite pour atteindre vos objectifs,

... Comment faire le deuil : avec adjonction de protocoles de PNL pour surmonter certaines étapes douloureuses de la vie, en terminer avec une addiction,

... Comment développer des compétences nouvelles telles... l'hyperesthésie (l'augmentation des capacités sensorielles) pour augmenter vos perceptions et vivre plus intensément chaque instant, ... la modification de vos perceptions spatio-temporelles le temps d'une pause : arrêter, ralentir, accélérer le temps, provoquer des distorsions dans la perception des distances, se projeter dans le paysage, ...

**L'apprentissage du processus hypnotique pour pouvoir ensuite pratiquer l'auto-hypnose fait partie de ce riche enseignement qui vous est proposé a minima sur la demi-journée par Alexandro Segarra, praticien en hypnose et Programmation Neuro-Linguistique.**