

## CARTE ATYPIQUE DU SOIN DE SOI

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 massages**, réalisés à base d'huiles et de produits bio, peuvent s'inscrire comme merveilleux 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 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.

**NB :** En cas de changement de massage en dernière minute pour un massage de plus courte durée, la facturation portera sur la réservation initiale dès lors qu'un créneau vous aura été alloué.





#### En pratique :

*« Les maux du corps sont les mots de l'âme. Ainsi, on ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'âme. »*

Les massages-soins proposés avec cette visée durent, suivant vos envies, entre 45 et 90 mn.



*« Mon travail ne se développe pas dans l'enchaînement d'un geste à un autre, il passe toujours par ce qui vient de se produire sur la toile et ce que j'en éprouve, qui m'interroge et que j'interroge, et qui me pousse à préciser, à intensifier ce que j'y sens en germe. » Pierre Soulages – Musée Rodez*

## MASSAGES-SOINS

### ... A LA GROTTA DE SOINS, matrice pour retrouver le bien-être

Hors du Spa mais si proche en terme de vibrations, la grotte de soins est un lieu qui vous invite à prendre soin de vous... avec l'envie de vous proposer, **plus qu'un massage, un soin visant à purifier, régénérer et rééquilibrer le corps et l'esprit, pour, au besoin, guérir l'âme.**

En travaillant, au-delà du corps physique, sur les points énergétiques, les soins proposés réactivent la circulation, stimulent l'organisme, harmonisent le corps et l'esprit.

Formées aux techniques traditionnelles, nos praticiennes ont adopté une approche intuitive et énergétique du massage, laissant leurs mains dialoguer avec la totalité de la personne massée, dans l'accueil de ce qu'elle Est au présent. Une approche par ailleurs créative en ce sens où la créativité est outil de l'intuition, en vue de manifester ou d'interpréter dans les gestes, les mouvements, ce qui a été ressenti préalablement dans l'écoute du corps.

#### 45 MN. POUR SOI - 95 €

**Au choix, ce peut être un massage des pieds** pour éliminer les toxines et renforcer le système immunitaire, **un massage de la tête** qui vous invite à relâcher les tensions. In fine, un massage à calibrer avec vous.

#### 60 MN. DE DETENTE PROFONDE - 125 €

C'est là **un soin assez complet, idéal pour les personnes qui souhaitent évacuer la fatigue et les tensions** généralement logées dans le dos et la partie supérieure du corps.

#### 90 MN. DE DECONNEXION POUR FAIRE LE VIDE AVANT LE PLEIN DE BIEN-ETRE un Voyage intérieur, au centre de notre bien-être immuable - 185 €

**Un temps pour soi tel une ouverture** sur d'autres horizons, dans un quasi vertige horizontal connecté à l'esprit des lieux, **dans une invitation subtile à vous écouter et à vous déposer, pour reprendre le souffle nécessaire pour continuer votre chemin...** un chemin authentique, au plus près de vous.

#### 60 MN. MASSAGE A 4 MAINS - 195 € **NOUVEAU**

**Un massage pour perdre la tête, s'en remettre à l'autre, comme nul autre.** Par-delà le bien être escompté, un temps d'abandon et de libération.

# SOINS DU VISAGE

## de nouveaux temps pour soi

Parmi les 1ères femmes pharmaciennes de son époque (début du siècle dernier), Ella Baché n'a eu de cesse de mettre la science au service de la beauté, pour le soin de la peau. L'extraction des principes actifs cosméceutiques au cœur d'ingrédients naturels (pro-collagène de Maca, AHA, antioxydants de Tomate, Rétinol-like végétal...) pose la base de ses produits soin du visage que nous vous proposons.

### 45 MN. POUR SOI - 80 € **NOUVEAU**

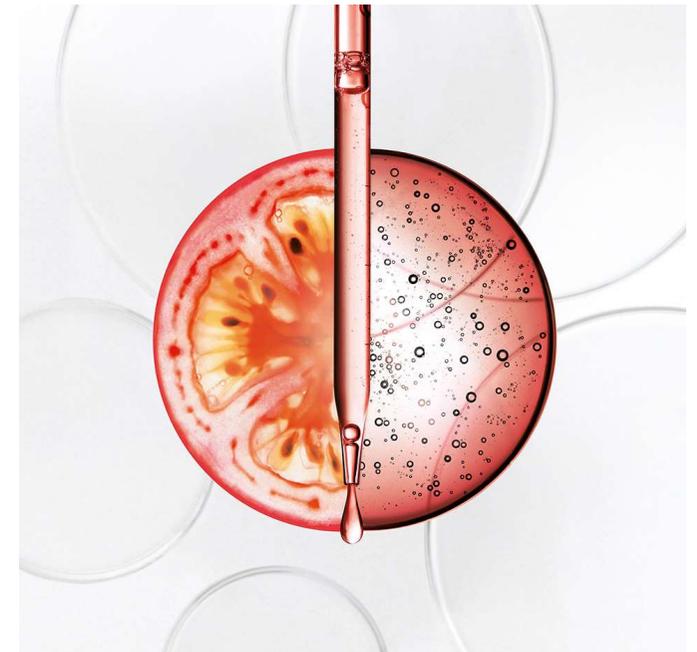
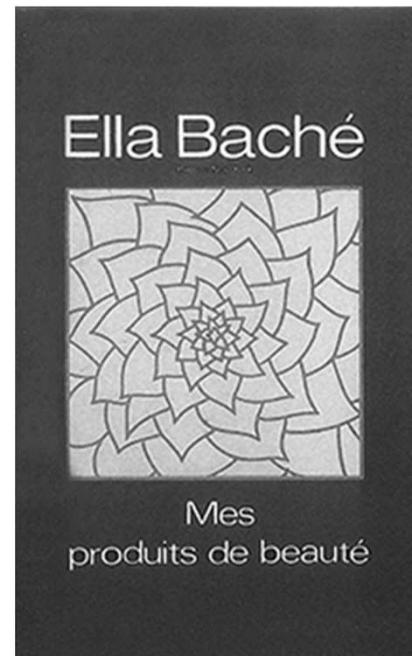
Après un temps dédié au diagnostic de votre peau à l'aide d'une tablette qui combine 22 analyses et permet de détecter des irrégularités inesthétiques à venir, non visibles à l'œil nu, pour un soin hautement personnalisé, l'heure est à la détente pour recevoir au mieux votre soin du visage signé Ella Baché.

### 75 MN. KOBIDO - DETENTE PROFONDE VISAGE - 135 € **NOUVEAU**

Un soin du visage à la frontière du lifting, pour se redécouvrir un visage détendu et frais. Une pratique japonaise millénaire.



*« Si vous avez les yeux fatigués par la lumière, le vent, ou... le cinéma, en rentrant chez vous, étendez-vous, vingt minutes, avec une compresse trempée dans l'infusion suivante, chaude : 3 grammes de fleurs de bleuet pour un verre d'eau de rose. Préparez cette infusion d'avance et faites-la tiédir au moment de vous en servir. »*  
Bons conseils du Figaro, 1936.



## ... DES MOMENTS EN PARTAGE, A DEUX



« Le noir est antérieur à la lumière. Avant la lumière, le monde et les choses étaient dans la plus totale obscurité. Avec la lumière sont nées les couleurs. Le noir est leur antérieur. »  
Pierre Soulages – Musée Rodez

**L'ENTRE SOI(NS)** 120 MN. - 295 € pour 2 personnes  
**de 10H à 12H**

Privatisation du Spa pendant 2 heures, pour un accès privilégié en toute tranquillité en barrique individuelle de hammam, sauna et bain extérieur aux huiles essentielles, incluant un massage de 45 mn. par personne.

**+ 30 € avec 30 MN. de hammam classique à deux, luffas & savon noir, soit 325 € pour 2 personnes (dès 9H30)**

**LA THALA-SOURCE®**  
**de 9H à 13H**

Matinée de soins en couple, comprenant un gommage  
ou un enveloppement volcanique  
ou un soin gommage-masque visage  
un temps de détente au bain extérieur,  
un massage de 60 mn. par personne,  
et un déjeuner Vitalité **430 € la matinée pour 2 personnes**  
**déjeuner Vitalité inclus**

La thala-source®, c'est notre promesse d'évasion, d'émotion mais encore d'inspiration sur ce haut plateau d'estives isolé : la thala-source®. Là où l'isolement même participe du ressourcement tandis que la petite structure qu'est « instants d'Absolu » Ecolodge & Spa vous réserve une prise en charge « cocooning » et attentionnée dans le cadre d'une offre de soins d'hydrothérapie et de massages en couple, dans l'esprit même d'une cure de thalassothérapie.

**Les bienfaits de cette terre volcanique ont vocation à vous régénérer.** Ainsi en est-il de l'argile des volcans à teneur particulièrement élevée en magnésium et oligo-éléments.

# POUR COMPLEMENT AU BIEN-ETRE

... LE BAIN DE JOUVENCE, décrypté pour vous  
dans l'intention que nous avons émise en le cocréant

En laissant venir à nous ce qui nous semblait juste, nous nous sommes laissés embarquer par l'idée d'un bain qui travaillerait sur la vibration haute. Il n'existait pas. Qu'importe, nous le cocréerions avec un pisciniste inoxier, en souvenir d'un beau moment dans une piscine en inox... matériau de longue durée qui offre ce toucher de peau de pêche qui nous a séduits.

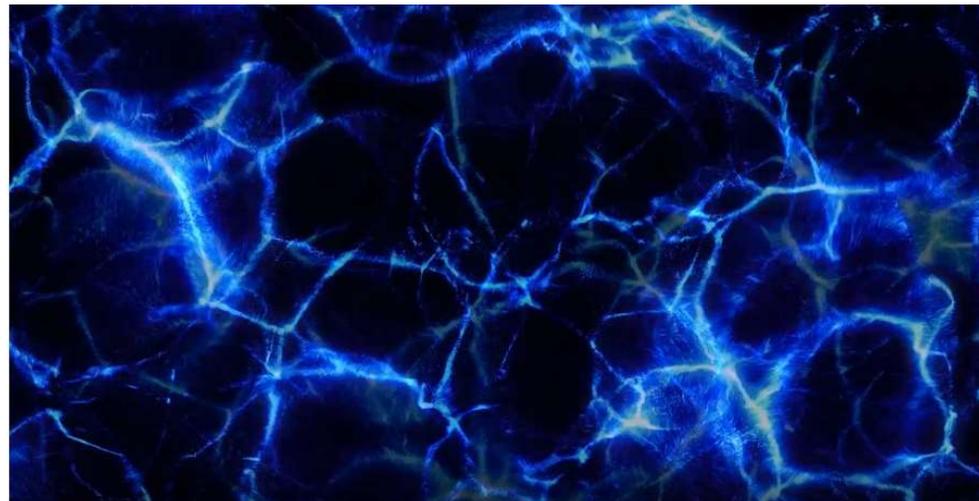
La stimulation vibratoire des cellules nerveuses du cerveau (par le son et/ou la lumière) est, de notre point de vue, une voie d'accès à l'hygiène vitale. Un moment de soin pour soi proposé avec la complicité technologique de Steel & Style et d'Acoudesign qui nous ont accompagnés dans la réalisation sur mesure de ce bain. Les mental waves d'Alex Michel, qui nous accompagnent depuis quelques années dans notre montée en conscience de l'énergie et connexion cellulaire, sont pour partie du voyage (pour la partie musicale). Elles émanent directement de la stimulation neuro-dynamique, des techniques de brainwaves et de neuro-thérapie.

## Sons (ondes sonores) et couleurs (ondes électromagnétiques)

correspondent à des fréquences vibratoires diverses et **entraînent**, par voie de conséquence, **des états vibratoires modifiés qui impactent directement nos cellules et notre état d'être, par-delà, notre santé au moins au même titre que l'état sanitaire de l'eau.**

Le fait que tout soit énergie et vibration, ainsi que le démontrent les neurosciences, apporte une première notion fondamentale : tout, dans l'univers, est de même nature. D'où l'idée que tout dans l'univers est en interdépendance, autrement dit, en harmonie quantique. Cela nous ouvre une perspective nouvelle et fantastique sur la possibilité de transformation, de mutation. Puisque tout est vibration, changer d'état devient alors possible. Pour passer d'un état à un autre, il nous suffit de changer de vibration, c'est à dire de changer de fréquence, tout comme un simple récepteur radio. En nous reliant à notre intériorité et prenant conscience d'appartenir à quelque chose de bien plus grand, nous n'avons d'autre choix que d'honorer ce qui fait notre unicité, notre singularité et qui nous permet dans le même temps de contribuer, en offrant le meilleur de soi au monde.

Nous vous souhaitons de pleinement profiter de ce lieu inédit, au-delà de la simple relaxation.



## En pratique :

Allongez-vous dans l'eau en laissant votre tête reposer sur la barre horizontale pour éviter toute tension. Détendez-vous. Vous êtes alors invité.e à inspirer profondément par le nez, à retenir votre respiration pendant 2 secondes, puis à expirer par la bouche lentement.

Répétez cela jusqu'à atteindre un état de détente totale : une véritable cure vibratoire. A la fin de cette séance, ne vous levez pas trop vite. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez ressenti pendant l'écoute et aux sensations qui parcourent à présent votre corps.





### En pratique :

Installez-vous dans l'un des fauteuils à votre disposition et détendez-vous, en laissant peu à peu le vide s'installer pour faire le plein du rien... et de l'essentiel. Certains diront de l'essence-ciel.

### Une guidance :

Ici & Maintenant, je suis assis.e et je respire profondément.

Ici & Maintenant, je laisse passer chacune des pensées qui viendrait à me traverser, sans y attacher d'importance.

Ici & Maintenant, je suis présent.e à chacun des sons, à chacun des bruits qui m'environnent et dans une vigilance à l'instant, je me détends.

## ... L'ESPACE DE MEDITATION, lieu où faire le plein du rien et de l'essentiel

Parce qu'accompagner la santé et le bien-être mental nous apparaît en cette époque de mutation au moins aussi important que le bien-être du corps, nous avons eu à cœur de poser là un espace de méditation.

Dans cet espace de méditation, on aurait pu s'en tenir au silence, avec un sentiment d'accomplissement. Et peut-être serez-vous installé.e au cœur de ce silence qui ressource, régénère, renouvelle dans la plénitude de l'instant. Du rien, du tout.

Ou peut-être aurez-vous l'occasion d'assister à un temps de méditation guidée, notamment *by Deepak Chopra*, l'un de ces Maîtres de sagesse qu'il est bon d'écouter, dans la simplicité d'un enseignement qui élève.

Peut-être encore vous sera-t-il donné d'entrer dans cet espace sur fond de piano. Parce que la musique d'*Olivia Colboc* nous a embarqués au-delà des notes, à travers des paysages intérieurs qui convient l'élément Eau. De fait, ses notes semblent souvent prendre vie dans un goutte-à-goutte, un peu comme une source qu'on croirait tarie, qui va se recharger subitement et soudain jaillir puis s'écouler pour alimenter ce petit ruisseau plus bas avant de bondir en cascade comme celle des Veyrines à découvrir au sortir de l'écolodge, en direction du Plateau du Cézallier. Une musique qui fait corps avec l'Esprit du Lac, l'énergie de ce lieu et l'inspiration qu'il convie.

Quoi qu'il en soit, ce lieu convie le calme au cœur de votre temps de détente. Parce que *« le calme est un puits limpide dans lequel puiser chaque fois qu'on en a besoin. »*, en vous souhaitant de repartir régénéré.e.

# APPRENEZ A LACHER PRISE

... ET RECONNECTEZ A L'ENERGIE DE VIE

## SEANCE DE REIKI

60 MN. - 65 €

Cette thérapie millénaire contribue à l'équilibre et à la ré-harmonisation du corps et de l'esprit. Par de douces techniques manuelles, de l'énergie vous sera transmise pour dénouer les blocages provoqués par le stress et les événements traumatisants de la vie. Ou comment reconnecter votre énergie vitale à l'énergie cosmique, **par Daniel, praticien de reiki (niveau II)**.

## SEANCE D'HYPNOSE

à partir de 140 € (séance de 2 heures)  
+ 80 € la personne supplémentaire

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, soit :**  
... comment entrer au mieux en relation... comment démarrer un nouveau projet de vie, ... 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.

**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 2 heures de temps par Alexandro, praticien en hypnose et Programmation Neuro-Linguistique.**



*« Et, comme surpris par mon propre discernement, je découvrais le lien fondamental, essentiel – de nature, devrais-je mieux dire – unissant l'œuvre à la source des éléments. »*

Jacques Laurans – Pierre Soulages, trois lumières



#### En pratique:

Sur plusieurs jours, il est possible de travailler sur l'élévation de conscience et d'énergie depuis le chakra racine jusqu'au chakra coronal (3 à 7 séances).



## RESERVEZ VOTRE PAUSE YOGA ... POUR HABITER PLEINEMENT VOTRE CORPS

en la belle présence d'Hermance, professeur de yoga certifié

Temps de respiration, de pratique du yoga pour vous détendre, vous connecter à votre corps et à votre vitalité durant 90 mn.

En matinée (8H) pour démarrer la journée ou fin d'après-midi (17H) pour mieux aborder l'heure du diner et votre soirée, dans la paix de l'esprit.

Offre confirmée sous réserve de disponibilité, sur la base de 1 à 6 personnes.

Hermance pratique le Yin yoga autant que le Hatha yoga et l'Ashtanga auxquels elle a été formée auprès d'un Baba (Krishna Das Baba, lui même élève, entre autres, de K. Pattabhi Jois). Par-delà ces pratiques, elle continue de se former régulièrement notamment avec « the Art of Touch » pour travailler sur le repositionnement du corps, la posture, tout en aiguisant depuis quelques temps son approche des mantras.

**90 MN. en session privative (1-6 pers.) : 140 €**

## CE QUE NOUS DIT L'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 majeur 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.

**L'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**.

En hiver, l'énergie du corps, tout comme celle de la nature, s'enfonce vers les profondeurs afin de se protéger de la rigueur du climat. Aussi est-ce traditionnellement la saison du repos et de la réparation. C'est aussi l'heure du bilan et des préparatifs de la nouvelle année ; d'où un besoin de se recentrer, de s'économiser tout en se débarrassant du trop (less is more). C'est un temps utile, au besoin, pour corriger notre trajectoire. Le silence et le calme de la nature sont propices à cette introspection, en vue de sentir se poser les balises des temps à venir.

Envie d'une promenade pas comme les autres ? **Que diriez-vous d'emprunter le parcours d'harmonisation énergétique installé au départ du bureau d'accueil par Vincent Givord, géobiologue** (qui vient de manière récurrente animer une Escale Sève de Vie) ?

Un parcours qui est le résultat de l'alliance avec des forces de la Nature particulières, reliées à la Terre, au Ciel, aux éléments Terre, Eau, Air, Feu.

### SEANCE DE LUMINOTHERAPIE

25 € la séance

Exposition lumineuse de 10 000 lux durant 30 mn. (au petit matin).

**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.



### En pratique :

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 pour mieux cerner et visualiser vos rêves d'où découleront vos projets.

