CLAIRIÈRE & CANOPÉE
JEÛNE, MARCHE ET MIEUX-ÊTRE

MASSAGES, SOINS ET CONSULTATIONS

CONSULTATION EN NATUROPATHIE

Cette consultation de 1 h 15 permet d'établir un bilan personnalisé de vitalité, d'hygiène de vie et d'alimentation. Un échange approfondi sur l'histoire, les antécédents et les habitudes de la personne permet à la naturopathe de proposer une approche globale, prenant en compte les dimensions physique, psychique et émotionnelle. À l'issue de la séance, des conseils personnalisés sont proposés sur l'alimentation, l'activité physique, la respiration ou la gestion du stress, afin de soutenir l'équilibre de santé. Cette consultation ne constitue pas un diagnostic médical. Elle n'est pas incluse dans les forfaits soins. Son tarif est de 120 € pour une réservation avant le séjour, ou de 130 € pour une demande sur place.

MASSAGE VISAGE ET CRÂNE (1 h)

Une profonde parenthèse de relaxation pour le visage et le crâne. Par des gestes extrêmement doux et apaisants, ce soin aide à relâcher les tensions mentales, à détendre le système nerveux et à retrouver un véritable lâcher-prise physique et mental. Il vise également à soutenir l'équilibre de la fonction endocrinienne.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE BIEN-ÊTRE (1 h)

La réflexologie plantaire bien-être s'appuie sur des zones réflexes situées sur les pieds, traditionnellement associées aux différents organes du corps. Des gestes de massage et d'acupression sont pratiqués sur l'ensemble des pieds afin de favoriser la détente et l'autorégulation de l'organisme, vers un état d'équilibre appelé homéostasie. Cette pratique est traditionnellement proposée pour accompagner de nombreux inconforts liés aux systèmes locomoteur, hormonal, cardiovasculaire, ORL, nerveux, digestif, urinaire ou génital, ainsi qu'aux problèmes de peau, troubles oculomoteurs, acouphènes, vertiges, céphalées, migraines et manifestations psychofonctionnelles ou psychosomatiques.

KOBIDO (1 h)

Issu de la tradition japonaise, ce massage du visage et du cou signifie « voie traditionnelle de la beauté » : KO, ancien ; BI, beauté ; DO, voie. Pratiqué depuis longtemps par les femmes japonaises, il associe gestes précis, méridiens et points d'acupression pour harmoniser la circulation énergétique. Il aide à détendre les muscles, à réduire le stress et à offrir une relaxation profonde. Présenté comme un lifting naturel, il vise à limiter le relâchement cutané, atténuer les rides et raviver l'éclat, l'élasticité et la microcirculation de la peau.

DES RACINES ET DES AILES (1 h et 2 h)

Ce massage se concentre sur la tête, les mains et les pieds pour stimuler les zones réflexes et les terminaisons nerveuses. Le massage des pieds favorise la circulation des fluides et soulage la sensation de pesanteur ; celui des mains entretient la souplesse des doigts et des articulations ; celui de la tête apaise l'agitation mentale et améliore la qualité du sommeil. L'alternance des techniques de massage et des points d'acupression invite à une détente profonde et immédiate.

MASSAGE DU DOS (1 h)

Entièrement consacré au dos, ce massage à la fois drainant et relaxant accorde une attention précise à chaque zone sensible. Il aide à relâcher les tensions nerveuses qui peuvent provoquer douleurs, blocages ou mauvaises postures, à diminuer le stress et à soulager les inconforts éventuels. Une expérience de détente profonde qui redonne également une agréable sensation d'énergie.

MASSAGE DU VENTRE (1 h)

Le ventre, étroitement lié à la vie émotionnelle et à la conscience corporelle, est au cœur de ce massage. Le soin invite à se reconnecter à soi, à cultiver un sentiment de sécurité, de confiance et de force vitale. Il associe une phase détox, axée sur la décongestion des organes digestifs, à une phase de détente visant à réharmoniser le système parasympathique. Selon le terrain, il peut être physiquement un peu éprouvant, mais il procure ensuite une grande relaxation ; ses bienfaits sont présentés comme particulièrement marqués pendant le jeûne.

MASSAGE CALIFORNIEN (1 h et 2 h)

Véritable soin cocooning, le massage californien enveloppe l'ensemble du corps dans des gestes doux et fluides. Il invite à relâcher les tensions physiques et nerveuses, à lâcher prise et à entrer dans un état de détente profonde. Il contribue à détendre les muscles, à diminuer le stress, à soutenir les circulations sanguine et lymphatique et à retrouver davantage de vitalité.

MASSAGE AYURVÉDIQUE (1 h et 2 h)

Issu de la tradition ayurvédique, ce massage complet du corps associe des manœuvres lentes et toniques à l'application d'huile tiède, avec la possibilité d'ajouter des huiles essentielles choisies selon les besoins. Généreux et enveloppant, il procure apaisement, confort et lâcher-prise, tout en favorisant une circulation harmonieuse de l'énergie. Il est traditionnellement reconnu pour ses effets détoxifiants, relaxants et dynamisants : il aide à réduire les tensions musculaires et nerveuses, à améliorer la qualité de la peau et la circulation, et à

accroître l'énergie vitale. Il vise également l'harmonie des dimensions physique, vitale, mentale, psychique et spirituelle.

MASSAGE BALINAIS (1 h et 2 h)

Des effleurages, des mouvements rotatoires et des pressions se succèdent dans un massage complet du corps, à la fois profond, doux et enveloppant. Influencé par les traditions chinoise et indienne, ce soin associe relaxation et dynamisme. Il favorise le drainage, la détoxification et une meilleure circulation de l'énergie, dans une approche qui conjugue détente et vitalité.

MASSAGE DRAINANT (1 h et 2 h)

Différentes manœuvres profondes mettent en mouvement les liquides corporels dans une approche à visée détoxifiante. Le massage accompagne l'élimination des toxines et des déchets vers les émonctoires, c'est-à-dire les voies naturelles d'élimination. En redonnant du mouvement aux différentes zones du corps, ce soin vise une régénération profonde de l'organisme, au fil d'un travail manuel centré sur la circulation des fluides.

MASSAGE DEEP TISSU (1 h et 2 h)

Massage profond particulièrement apprécié des sportifs, le deep tissue aide à préparer les muscles avant l'effort ou à les détendre après l'activité. Ses manœuvres ciblées travaillent les masses musculaires pour dissoudre les tensions, lutter contre la fatigue, améliorer la souplesse et réduire le stress. L'huile essentielle de gaulthérie est souvent utilisée dans ce type de massage.

MASSAGE THAÏ (1 h)

Pratiqué habillé sur un futon, dans une tenue souple et confortable, le massage thaï associe acupressions, étirements, mobilisations et mouvements rythmés tels que balancements et ballottements. Ancrée dans des traditions millénaires de l'Inde et de la Thaïlande, en lien avec l'Ayurveda et le bouddhisme, cette pratique vise à libérer les tensions musculaires, à dénouer les blocages et à favoriser la circulation de l'énergie. Un soin à la fois libérateur, relaxant et tonifiant, conçu comme un voyage à la rencontre de soi et de son corps.

ENVELOPPEMENT (1 h)

Ce soin se déroule en deux étapes : un massage assez profond avec un mélange d'huiles essentielles favorisant la sudation et l'ouverture des pores, puis un enveloppement dans une couverture chauffante dont l'effet se rapproche de celui d'un sauna. La thermosudation vise à détoxifier le corps. Elle peut aussi accompagner une démarche de perte de poids et agir sur la rétention d'eau et la cellulite.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES (1 h et 2 h)

La chaleur va là où les mains ne vont pas. De grandes pierres de basalte, chauffées dans une cuve à 60 °C, sont placées sur le dos tandis que les jambes sont massées énergiquement avec des pierres de différentes tailles. Le soin joue sur l'intensité de la chaleur, la vitesse des gestes et la forme des pierres. Il procure

une détente profonde, favorise le lâcher-prise mental, remet en mouvement les zones de stagnation et réchauffe l'ensemble du corps afin d'accompagner l'élimination des toxines.

MASSAGE SUÉDOIS (1 h et 2 h)

Le massage suédois est idéal pour une détente musculaire profonde. Ses gestes à la fois doux et fermes agissent sur les tensions musculaires et les raideurs articulaires. Dynamique et tonifiant, il procure aussi une relaxation profonde. Il convient aux personnes qui sollicitent beaucoup leurs muscles et souhaitent les relâcher et les assouplir, comme aux non-sportifs qui veulent améliorer la circulation sanguine et redonner de l'aisance à leur corps.

SOIN ÉNERGÉTIQUE REIKI (1 h)

Créé au début du XXe siècle par Mikao Usui, le Reiki est une méthode énergétique japonaise. « Rei » (靈) signifie « esprit » ou « âme » et « Ki » (気), « énergie vitale » ou « force de vie ». Reçu habillé, ce soin très relaxant utilise l'apposition des mains sur différentes zones afin de favoriser l'équilibre et la fluidité des énergies. Son approche holistique prend en compte les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

MASSAGE PERSONNALISÉ SUR MESURE (1 h et 2 h)

Chaque personne étant unique, ce massage commence par un échange pour préciser les envies et les besoins : détente ou énergie, toucher doux ou appuyé, rythme lent ou soutenu, massage partiel ou intégral, avec ou sans huile. Le praticien adapte ensuite son toucher à ce que le corps exprime. Entre gestes doux ou plus profonds, enveloppants ou localisés, le soin compose une expérience entièrement personnalisée à partir de techniques riches et variées.