



MASSAGE INTUITIF – EN SOLO

Du massage ciblé (45 mn.) au véritable voyage intérieur (90 mn.), au centre de notre bien-être immuable. A mi-chemin, 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 (60 mn.).

95 € - 45 mn. **125 € - 60 mn.** **185 € - 90 mn.**

SOIN DU VISAGE – EN SOLO

Du soin beauté, santé et détente, relaxant à souhait (gommage, masque, acupression, avec les cosmétiques Ella Baché – nutridermologie - 30 mn.) au Kobido, soin du visage à la frontière du lifting, pratique japonaise millénaire (75 mn.).

65 € - 30 mn. **135 € - 75 mn.**

LA THALA-SOURCE® – EN DUO

Matinée de soins en couple, comprenant un gommage ou un enveloppement à l'argile 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 pour 2.

430 € pour 2 - de 9h à 13h

L'ENTRE SOINS® – EN DUO

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

295 € pour 2 - de 10h à 12h



La thala-source® en quelques mots

La thala-source®, c'est notre promesse d'évasion, d'émotion mais encore d'inspiration sur ce haut plateau d'estives isolé. Vous attend, le temps d'une matinée qui s'étire, 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.

Le bain de Jouvence décrypté pour vous

Les ondes sonores des plages musicales diffusées sous l'eau correspondent, autant que les couleurs, **à des fréquences vibratoires directement connectées au bien-être.** Elles entraînent, par voie de conséquence, des états vibratoires modifiés qui impactent directement nos cellules, par-delà, notre santé. Ceci, au moins au même titre que l'état sanitaire de l'eau. **Un moment de soin unique** prodigué avec la complicité technologique de Steel & Style et d'Acoudesign qui nous ont accompagnés dans la réalisation sur mesure de ce bain en inox. Tout l'esprit d'un bain japonais dopé par la technologie.



L'espace de méditation où faire le plein du rien

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 d'inscrire dans le Spa un espace de méditation.

Là, on pourra à loisir **s'en tenir au silence...** dans un silence qui ressource, régénère, renouvelle dans la plénitude de l'instant. Mais **peut-être aurez-vous l'occasion d'assister à un temps de méditation guidée**, notamment by Deepak Chopra, dans la simplicité d'un enseignement qui élève.

A moins d'entrer 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. Une musique qui fait corps avec l'Esprit du Lac, l'énergie de ce lieu et l'inspiration qu'il convie.

« Le calme est un puits limpide dans lequel puiser chaque fois qu'on en a besoin. ».





PAUSE YOGA

Réservez-la 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 dîner et votre soirée, dans la paix de l'esprit.

Hermance a pratiqué plusieurs styles de yoga du Vinyassa au Yin en passant par le Hatha et l'Ashtanga, lui permettant d'adapter les pratiques entre yoga traditionnel et moderne, dynamiques et lents, intenses et doux, selon les besoins de chacun.e, et dans l'exploration, à travers les pratiques posturales, du souffle dans le pranayama, des vibrations des mantras et de la conscience dans la méditation.

30 à 50 €/pers. (base 4 pers. min. – 6 max.) - 90 mn.

140 € en session privative (1-6 pers.) 90 mn.

SEANCE D'HYPNOSE

Le bien-être mental induit naturellement une vie plus apaisée; raison pour laquelle 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 sur 2 heures de temps par Alexandro, praticien en hypnose et Programmation Neuro-Linguistique.

à partir de 140 € (base une personne) 120 mn.

+80 € la personne supplémentaire



« 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. »

CE QUE NOUS DIT L'AUTOMNE

L'automne est la période de l'année où le Yang commence à décroître, aussi bien dans la nature que dans l'organisme, d'où l'apparition d'une certaine fraîcheur. Après la chaleur estivale, le Yin prend le relais et la sève se retire. L'automne correspondant à la fonction Poumon, il est bon d'entreprendre des exercices pour la respiration et la relaxation de l'esprit, comme la méditation. L'automne, nous vous proposons côté Spa une tisane enrichie d'hydrolat de pin, excellent pour stimuler les voies respiratoires.

FONCTIONNEMENT GENERAL DU SPA BOREAL

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. En complément, nos massages, réalisés à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles organiques, 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.

Certains soins sont déconseillés pendant la grossesse. Merci de nous prévenir en conséquence.

CONDITIONS DE RESERVATION & TEMPS DU SOIN

Veuillez nous adresser vos demandes de soins et massages de préférence par email à : info@ecolodge-france.com

La réservation d'un temps de soin est vivement recommandée après confirmation de séjour, de manière à pouvoir vous donner satisfaction.

L'annulation est possible sans frais jusqu'à J-72 heures, au-delà, tout soin ou activité sera 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.

Nous vous suggérons d'arriver au Spa 5 à 10 minutes avant l'heure prévue de votre rendez-vous.

Si vous le désirez, vous pouvez garder vos sous-vêtements pendant les soins. Cependant, nos praticiennes sont hautement compétentes et vous assurent une parfaite intimité. En cas de retard, le temps de votre soin devra être raccourci, par respect pour les clients suivants et nos intervenantes.