



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.).

120 € - 45 mn.

145 € - 60 mn.

195 € - 90 mn.

possible gommage-massage

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 (60 mn.).

65 € - 30 mn.

135 € - 60 mn.

LA THALA-SOURCE® – EN DUO

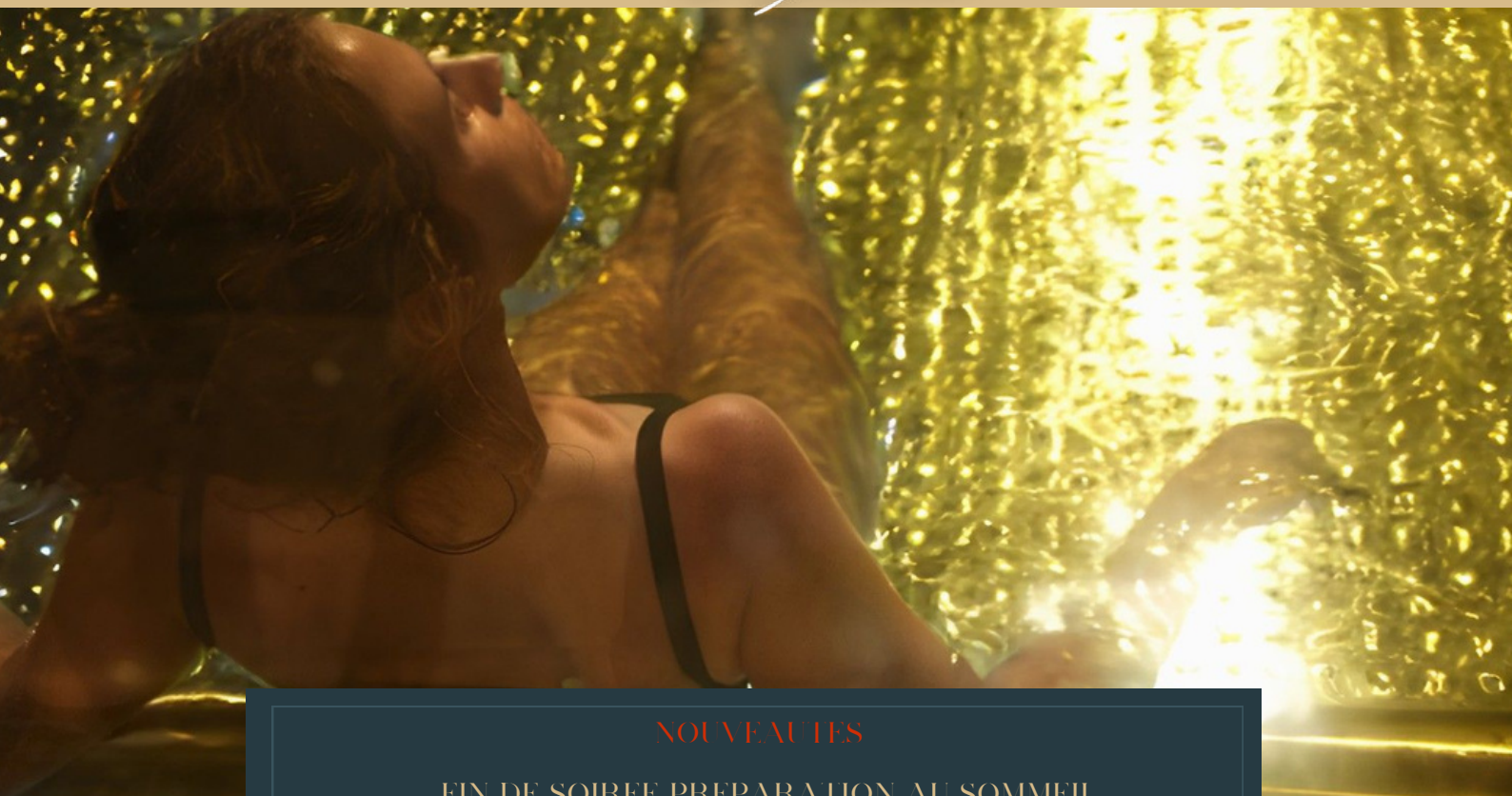
Matinée de soins en couple, comprenant un gommage et un enveloppement à l'argile volcanique, un temps de détente au bain extérieur, un massage de 60 mn. par personne, et un déjeuner Vitalité pour 2.

430 € pour 2 - de 9h à 13h

L'ENTRE SOI(NS) – 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



NOUVEAUTES

FIN DE SOIREE PREPARATION AU SOMMEIL

Un temps d'accompagnement au repos et au sommeil, côté bain, en mode chromothérapie (bain de couleurs) & sur fond de bande son réalisée pour l'occasion (fréquences Delta invitant le cerveau à plonger dans un état idéal, propice au bien dormir) - après le temps du dîner -.

70 € pour 2 - 30 mn. entre 22h et 23h30

MATINEE SPA PRIVATIF

Un temps entre soi, ouvert aux familles, dans le respect de la tranquillité des lieux - **en matinée, de 10h à 11h30** -.

50 € - 60 mn. bain + hammam
(prix par personne, base 2)

+15 € - personne sup.
max 6

70 € - 90 mn. bain + hammam + sauna
(prix par personne, base 2)

+25 € - personne sup.
max 6

LUMINOTHERAPIE BIEN-ETRE - AU PETIT MATIN

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. Exposition lumineuse de 10 000 lux.

20 € - 30 mn.



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. ».





« 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. »

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.



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.

UN MEME LIEU – DES SAISONS

Le luxe ultime d'instants d'Absolu réside dans le fait même qu'à 1 150 m d'altitude, c'est un lieu qui invite à vivre les saisons. Par effet miroir, nos propres saisons et ce qu'elles nous donnent à entendre, en complicité avec les enseignements de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Une approche hautement réconfortante et régénératrice.



« Assis près de la fenêtre, en silence, je regarde tomber les feuilles
et les fleurs s'épanouir, les saisons venir et s'en aller. »

CE QUE NOUS DIT... LE PRINTEMPS

Le printemps est la saison du réveil, idéale pour entreprendre de se libérer de toutes les calories emmagasinées pendant l'hiver. La transpiration permet d'évacuer de nombreuses toxines. Si vous n'êtes pas adeptes de la course à pied, pensez aux séances de hammam pour laisser transpirer le corps. Et n'oubliez pas la douche froide ensuite en commençant par les jambes puis en remontant, tout en respirant profondément. Au printemps, nous vous proposons côté Spa une eau enrichie d'hydrolat de romarin ou de carotte sauvage. Plantes régénérantes et protectrices pour le foie, le romarin et la carotte sauvage améliorent également la capacité digestive en stimulant les fonctions hépato-biliaires.

... L'ÉTÉ

L'été célèbre la plénitude du Yang. Le cœur et le système circulatoire doivent ainsi être préparés pour accueillir pleinement la profusion de chaleur et d'activités. Les massages sont particulièrement recommandés sur les membres inférieurs, en insistant sur les chevilles et les pieds (méridiens du Foie, du Rein et de la Rate). En été, nous vous proposons côté Spa une eau enrichie d'hydrolat de menthe poivrée, connue pour lutter contre les troubles circulatoires.

... 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.

... 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. Une défaillance des reins entraîne une fatigue générale et peut rejallir 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.