

# A SPERANZA- SUITES DE CHARME BY ACHEDA

CES SOINS SONT PRODIGUÉS PAR DAIVA

## MASSAGE AYURVÉDIQUE

60 MIN • 120.00 €

*Combinés à des huiles et des plantes, les gestes ayurvédiques contribuent à prévenir et à gérer le stress, favorisent l'élimination des toxines et la régénération des cellules, luttent contre la fatigue et les insomnies, facilitent la circulation veineuse.*

## MASSAGE SUÉDOIS

60 MIN • 120.00 €

*Ce soin met en scène 5 gestuelles différentes: effleurage, pressions glissées, pétrissage, torsions et étirements. Leurs bienfaits permettent d'atténuer les tensions musculaires, de raffermir les tissus et de solliciter le système lymphatique pour éliminer les toxines.*

## MASSAGE COCOONING

60 MIN • 120.00 €

*Ce soin est constitué de longs mouvements fluides et harmonieux. Ce massage vous procure une réelle sensation de bien-être.*

## DRAINAGE LYMPHATIQUE

60 MIN • 120.00 €

*Ce soin vise à évacuer les toxines du corps et à améliorer la circulation lymphatique tout en renforçant le système immunitaire. Idéal pour les jambes lourdes, les nuits agitées, les courbatures ou encore les problèmes de digestion.*

## MASSAGE DEEP TISSUE

60 MIN • 130.00 €

*Ce massage est surtout reconnu pour ses effets sur le plan musculaire, il permet une meilleure adhérence avec les tissus et un travail de relâchement au niveau des fascias ce qui donne plus d'espace au muscle, lui permettant ainsi de se relâcher plus aisément.*

## SOIN DOLCE PIACERE

90 MIN • 180.00 €

*Un soin complet au lait d'ânesse et miel, 100% naturels "CRENA CARE SPA COSMETICS"  
15 min sauna*

*Soin Visage 60' - Démaquillage, gommage et massage*

*Soin du Corps 60' - Gommage et massage*

## MASSAGE SUR MESURE

90 MIN • 180.00 € - DEEP TISSU 190 €

60 MIN EN DUO • 240.00 €

LA RÉSERVATION ET LE RÈGLEMENT DES SOINS

SE FERONT AUPRÈS DE LA RÉCEPTION.

LES PRESTATIONS ANNULÉES DANS LES 24H SERONT FACTURÉES À 50%

CES SOINS SONT PRODIGUÉS PAR MARYLENE  
SOPHROLOGUE, RELAXOLOGUE, PRATICIENNE EN ÉNERGÉTIQUE DIPLOMÉE

### **MASSAGE ABHYANGA (ÉNERGETIQUE)**

**60 MIN • 120.00 €**

*Retrouvez l'harmonie du corps et de l'esprit grâce au rééquilibrage énergétique.  
Ce soin agit au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel.*

*Ce soin aux huiles essentielles et cristaux détend les muscles, soulage la douleur, réduit l'anxiété, soulage la douleur, réduit l'anxiété pour une réelle sensation de paix et de bien-être*

### **LE MASSAGE HARMONISANT**

**60 MIN • 120.00 €**

*Il permet de calmer l'esprit et de détendre le corps en profondeur  
Il utilise à la fois des techniques douces, enveloppantes et profondes, énergétiques et vivifiantes*

### **MASSAGE RELAXANT**

**60 MIN • 120.00 €**

*Comme son nom l'indique, c'est un massage très enveloppant et très apaisant.  
Par le biais de pétrissage, d'effleurage et de glissement, il est à la fois réconfortant mais aussi très stimulant.*

### **REFLEXOLOGIE FACIALE DIEN SHAN (ÉNERGETIQUE)**

**60 MIN • 120.00 €**

*Redonnez vitalité à votre visage. Ce soin permet d'améliorer la circulation sanguine, d'évacuer les toxines et stimule l'apport de collagène. Il vous procure un grand bien-être et vous libère de vos tensions physiques et psychiques.*

### **MASSAGE VISAGE REFLEXO-ZEN**

**60 MIN • 120,00 €**

*Ce massage vous permet d'évacuer le stress, de relaxer le corps et l'esprit.  
Il favorise une meilleure circulation lymphatique qui contribue à éliminer les toxines  
et à donner à votre peau un éclat naturel.  
Le soin comporte également un massage des bras, épaules et nuque.*

### **MASSAGE VISAGE REFLEXO-LIFT**

**60 MIN • 120,00 €**

*Ce massage liftant et stimulant combine des techniques de massage du visage et de réflexologie qui activent  
la circulation sanguine et détendent les muscles du visage,  
Cela peut contribuer à réduire les rides et à raffermir la peau pour un effet lifting naturel.*

### **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

**60 MIN • 120.00 €**

*La réflexologie plantaire dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales,  
libère le stress et les tensions nerveuses, améliore la circulation sanguine  
et apporte une profonde détente et relaxation.*

### **SEANCE DE REIKI**

**60 MIN • 120.00 €**

*Par l'imposition des mains sur votre corps, Marylène laisse circuler l'énergie qui purifie et harmonise,  
l'énergie se dirige d'elle-même vers les zones qui en ont besoin*

### **MASSAGE SUR MESURE**

**90 MIN • 180.00 €**

**60 MIN EN DUO • 240.00 €**