

Gîte et Chambres d'hôtes La Trancoulette

BIEN-ÊTRE A LA TRANCOULETTE !

pour se faire plaisir ou à offrir !

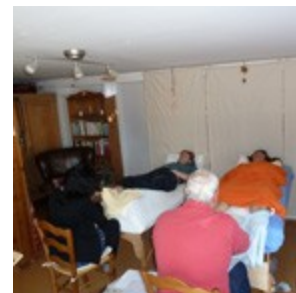
LA TRANCOULETTE, vous propose des soins à domicile pendant votre séjour, pour vous ressourcer et vous détendre. Tous ces soins sont réalisés par des professionnelles diplômées. Nous pouvons nous charger de prendre les rendez-vous si vous le souhaitez.

Les 3 pauses « bien-être » proposées à La Trancoulette ont pour objectif de vous apporter un état de détente et de relaxation profonde .

Réflexologie plantaire : PAUSE BIEN-ETRE des pieds, mollets et genoux.

La réflexologie plantaire est un art ancestral qui fait partie des langages naturels pour entretenir la vitalité. La réflexologie, par la détente, libère les tensions, revitalise les fonctions déficientes, et exerce une action préventive et curative.

Monique Merle des Isles : 06 87 46 36 34 – Durée : 1 heure – 55 euros



PAUSE BIEN-ETRE DE LA « TETE AUX PIEDS »

Le massage est un art, l'art du toucher. Il permet de reprendre contact avec son corps et de laisser s'évader ses pensées l'espace d'un instant pour faire le vide en soi. Le massage permet ainsi de prendre conscience de chaque parcelle de son être tout en amenant à un état de détente physique et mental profond.

Les différents massages proposés par Sabrina sont :

Le Californien, massage doux et profond personnalisé en fonction de vos attentes, vos zones de tensions, et/ou vos contre-indications;

Le Balinais : association de manoeuvres lentes et relaxantes à des étirements doux des jambes, des bras, du dos et de la nuque;

Le Lomi Lomi : massage hawaïen très cocooning dans lequel la masseuse utilise à la fois les mains, les coudes et les avant-bras;

L'Abhyanga : massage ayurvédique (indien) tonique et redynamisant par l'alternance de manoeuvres rapides et rythmées avec des phases plus lentes et profondes.

Massage d'1 heure. Le choix du massage pourra se faire au moment du rendez-vous après avoir établi ensemble vos préférences et vos besoins.

Sabrina Dufrenne : 06 18 30 19 85 - www.massage-bien-etre-savoie-isere.fr - Durée : 1 heure – 55 euros

SOPHROLOGIE

La sophrologie est utilisée comme technique de relaxation et de connaissance de soi. Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.

Elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie au quotidien. Une séance d'1 heure pour découvrir le rôle de la respiration et des sensations agréables exprimées par le corps. Prévoir des vêtements souples.

Tél. : 09.60.01.19.29 port. : 06.32.74.27.06 - mail : nat.urrel@orange.fr - www.sophrologie73-nathaliebazin.com

Tarifs proposés : 25 euros pour une personne (12 euros par pers. pour 2, 10 euros par personne pour 3)



Renseignements

LA TRANCOULETTE – Gîte et Chambres d'hôtes

Chemin Pétozan - Bachelin le Haut – 73 240 St Genix sur Guiers – 04 76 93 22 52 – 06 16 38 38 95
www.latrancoulette.fr