

ESPACE DÉTENTE | WELLNESS AREA



* ESPACE DE DÉTENTE LE HAMEAU DE LA SAPINIÈRE | LES MENUIRES *



**GROUPE
MONTAGNETTES**
Résidences, Chalets & Hôtels

SÉANCES BIEN-ÊTRE | WELLBEING SESSION



En fonction de la météo ou de besoins spécifiques, des séances peuvent être réalisées en dehors des heures d'ouverture du spa.

Dans ce cas, merci de contacter directement Barbara au 06.89.54.97.80

Depending on the weather conditions, treatments can be provided on request.

Thank you to call directly Barbara +33 6.89.54.97.80

RITUEL "PEAU NEUVE" - 25 min 45€

Nettoie et hydrate la peau intensément

Le subtil mélange de sel d'Himalaya, d'huiles essentielles et huiles végétales bio est un fabuleux produit 2 en 1. À la fois exfoliant et hydratant, il nettoie l'épiderme en profondeur, élimine les cellules mortes chargées d'impuretés, affine la peau et stimule la circulation sanguine. La peau est lissée, parfaitement hydratée et très douce au toucher.

The subtle blend of Himalayan salt, essential oils and organic vegetable oils is a fabulous product 2 in 1. Both exfoliating and moisturizing, it cleans the skin deeply, removes dead cells loaded with impurities, refines the skin and stimulates blood circulation. The skin is smooth, perfectly moisturized and very soft to the touch.

REIKI SUIVANT LES TECHNIQUES TRADITIONNELLES USHUI - 55 min 80€

Corps, Emotions et Esprit en Harmonie

Par apposition des mains sur tout le corps habillé et allongé sur table, l'énergie universelle de vie «Reiki» accélère les processus de guérison pour un mieux être global.

Body, Emotions and Spirit in Harmony [55 mn]. Using tradition Ushui Techniques. By placing hands on dressed full body, the universal energy of life "Reiki" accelerates the natural healing process for an overall well-being.

AVEC HOT TUBE, HAMMAM, SAUNA À SEL

Accès individuel - 50 min 8€

Accès privatif - 50 min 65€

Serviettes fournies, maillot de bain obligatoire. Les enfants de 6 à 13 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
Réservation en réception.

OFFERING A HOT TUBE, A HAMMAM, AND A SALT SAUNA

Individual access - 50 min 8€

Private session - 50 min 65€

Bath towels included, swimming suit mandatory. Children from 6 to 13 must be accompanied.
Thank you to book at the reception.

RITUEL “MASSAGES-BIEN-ÊTRE”



Un savoir faire adapté à vos besoins

SPORT RELAX: DOS OU JAMBES SPORT RELAX: BACK OR LEGS - 25 min **45€**

Le dos ou les jambes sont régulièrement mis à rude épreuve. Ce toucher spécifique a comme objectif de dénouer les tensions, détendre les muscles, soulager les courbatures et contractions, oxygéner le corps en stimulant la circulation sanguine et lymphatique.

The back or legs are regularly put to the test. This specific touch aims to relieve tension, relax muscles, relieve aches and contractions, oxygenate the body by stimulating blood and lymphatic circulation.

LES EXTRÉMITÉS : VISAGE-MAINS-PIEDS THE EXTREMITIES: FACE-HANDS-FEET - 25 min **45€**

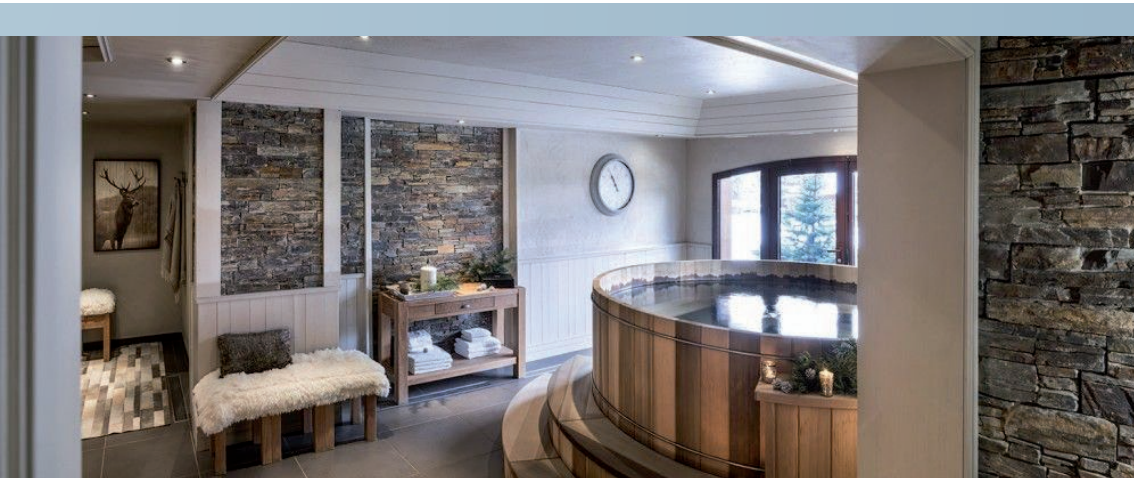
Le visage pour une relaxation mentale après évacuation des tensions nuques/mâchoires. Les mains pour une détente profonde suite à un retour à la souplesse des articulations et tendons. Les pieds pour un confort instantané résultant d'un relâchement musculaire

The face for mental relaxation after evacuation necks tensions / jaw. Hands for deep relaxation after a return to the flexibility of the joints and tendons. The legs for instant comfort resulting from muscle relaxation.

LE CORPS DANS SON ENSEMBLE THE BODY AS A WHOLE - 50 min **80€**

Une séance Bien-Être harmonisant douceur et fermeté. Plongez dans une aventure olfactive mêlant aromathérapie et chromothérapie, pour une détente émotionnelle profonde. Un réel massage-bien-être du corps dans sa globalité pour de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

A session of wellness that harmonizes gentle and firm movements and sends into a sensual journey combining aromatherapy and color therapy, for deep emotional relaxation. A moment of wellbeing for the body, benefiting the body and mind.



ACCESS CONSCIOUSNESS



Les «BARS» d'Access Consciousness™

Rééquilibrage énergétique par activation de points spécifiques situés sur le crâne. Son effet immédiat est une relaxation profonde du corps et un lâcher prise dans sa globalité. Mais une séance d'Access Bars™ peut apporter bien plus car elle permet une libération des tensions, des blocages, des mémoires, des croyances, qui nous maintiennent dans une vision limitée de la réalité. En redonnant ainsi libre accès à notre vraie nature, cette méthode apporte une grande légèreté à notre être. Se pratique habillé et allongé sur table de massage.

The "BARS" Access Consciousness™

Energy balance by activation of specific points on the skull. Its immediate effect is a deep relaxation and liberation of the body. A session of Access Bars™ offers further benefits as it allows a release of tensions, blockages, memories, beliefs... that block us on a day to day basis restoring and freeing access to our true nature. This treatment is carried out fully dressed lying down.

55 mn

80€

BIO *Attearak*



* CONTACT & RÉSERVATION *

Hameau de la Sapinière

73440 les Menuires | France

Tel. +33 (0)4 79 00 86 00 | les-menuires@montagnettes.com

www.le-hameau-de-la-sapiniere.com | www.montagnettes.com

