

# Massage duo & thé gourmand

2 personnes • 1 heure • 135€

Une heure de détente à deux pour se relaxer ensemble, se retrouver et renforcer la communication non-verbale.

**Thé gourmand pour 2 servi à l'issue du massage.**

au choix à annoncer lors de la prise de rendez-vous :  
massage duo aux Fleurs de Bach • à la bougie • aux pierres chaudes • bols vibratoires

## À découvrir

**Odyssée signature • 2h • solo 90€ - duo 170€**

Expérience holistique unique qui allie bien-être et harmonie intérieure. Lecture émotionnelle, sauna et chromothérapie suivi d'un massage aux fleurs de Bach.

**Massage Tui Na Minceur • 1h • 70€**

ExLe tuina minceur est une technique d'amincissement manuelle et naturelle inspiré du Tuina massage thérapeutique chinois. Très efficace il réduit la cellulite.

**Massage à 4 mains et bols tibétains • 1h • 110€**

Le massage à quatre mains par Laetitia et Xavier allie harmonie et détente profonde, renforcé par les vibrations apaisantes des bols tibétains pour une sérénité totale.

**Chi Nei Tsang massage taoïste du ventre • 1h • 70€**

Le Chi Nei Tsang est un massage abdominal qui utilise respiration et toucher pour détoxifier les organes, soulager les tensions émotionnelles et favoriser l'auto-guérison.



**Séance sauna infrarouge • 30mn • 30€**

Pour encore plus de bienfaits et de relaxation, faite précéder votre soin d'une séance de sauna.



Bienvenue dans l'univers "**Les massages de Laetitia**", un sanctuaire de bien-être niché au cœur de Fichous-Riumayou dans l'enceinte de Bien-Hêtre ecolodges soins et nature.

Venez vivre une expérience unique de relaxation et de soins personnalisés. À travers des techniques de massages variées et adaptées à vos besoins, Laetitia vous accompagne dans un **voyage sensoriel inoubliable**.

Que ce soit pour une pause détente ou un soin énergétique, chaque session est une promesse de **sérénité** et de **ressourcement**. Embarquez pour une aventure où bien-être et **harmonie du corps et de l'esprit** sont à l'honneur.

Pour en savoir plus, visitez notre site :  
<https://bien-hetre.fr>



## Massages détente

### Massage sensoriel à la bougie • 1h • 70€

Relaxant et stimulant pour les sens. Un moment d'évasion rythmé par la lumière et le doux parfum de la bougie.

### Massage cocooning aux pierres chaudes • 1h • 70€

La chaleur des galets volcaniques procurent une expérience délicieuse et une longue détente.

### Massage future maman • 1h • 70€

Détente et connexion maman - bébé en douceur. Ce massage aux Fleurs de Bach favorise la sécrétion de sérotonine, endorphine et cortisol, les hormones du bien-être.

### Massage à 4 mains et bols tibétains • 1h • 70€

Le massage à quatre mains par Laetitia et Xavier allie harmonie et détente profonde, renforcé par les vibrations apaisantes des bols tibétains pour une sérénité totale.

## Massages toniques

### Massage back-neck-shoulders • 1h • 70€

Massage avec acupression du dos, cou et épaules pour dénouer les tensions liées aux mauvaises postures.

### Massage "Deep-Tissue" • 1h • 70€

Lent et profond. Idéal pour soulager les douleurs musculaires du dos et des jambes.

### Massage lymphatique • 1h • 55€

Procure une amélioration immédiate de la circulation lymphatique et sanguine pour une sensation de légèreté. Il a un effet positif sur le système immunitaire et l'élimination de la cellulite. **(forfait cure 5 séances : 220€)**

## Soins énergétiques

### Massage émotionnel aux fleurs de Bach

adulte 1h • 70€ | enfant 30mns • 30€

Enveloppant et relaxant il permet de ré-harmoniser le corps et l'esprit. pour aider à soulager le stress et l'anxiété en rééquilibrant les émotions.

### Réflexologie et fleurs de Bach • 1h • 70€

Harmonise le corps et équilibre en douceur les émotions. **(suppl. détente du dos 30mns + 30€)**

### Massage sonore aux bols tibétains • 1h • 70€

Soin énergétique qui utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour apporter un lâcher-prise physique et mental en stimulant les méridiens.

### Massage ayurvédique • 1h • 70€

Améliore la circulation d'énergie, favorise la relaxation musculaire et procure calme et sérénité.

### Massage élixir aux pierres précieuses • 1h • 70€

Les pierres précieuses agissent de façon équilibrante contre les énergies négatives, l'appréhension ou le surmenage.

### Chi nei Tsang massage taoïste du ventre • 1h • 70€

Le Chi Nei Tsang est un massage abdominal qui utilise respiration et toucher pour détoxifier les organes, soulager les tensions émotionnelles et favoriser l'auto-guérison.

### Programme Retrouvailles avec le soi • 3h • 130€

Il vise à rétablir votre équilibre physique, mental et émotionnel pour une meilleure version de vous même avec un massage aux fleurs de Bach suivi d'une séance individuelle de kinésiologie. Un flacon de dilution personnalisée offert.

