

COUP DE CŒUR

Massage duo & thé gourmand

2 personnes • 1h30 • 135 €

Une heure de massage en simultané pour se retrouver, se relâcher et renforcer la communication non-verbale. Un thé gourmand pour deux est servi à l'issue de la séance.

Au choix : fleurs de Bach • bougie • pierres chaudes

Nos séjours *thématiques*

Des expériences *immersives* pensées pour vous ressourcer, vous reconnecter et repartir transformé.

Chaque séjour est *unique*, chaque moment, *intentionnel*.

Gestion du stress • Détox & vitalité • Harmonie du couple • Performance sportive • Guérison émotionnelle...

— des programmes de 2 à 4 jours, chacun pensé pour une intention précise.



Nos séjours sont *ici*
scannez le code QR

Un chalet de soins *en pleine nature*,
à 35 minutes de Pau.
Le cadre fait parti de l'*expérience*.

Prenez *rendez-vous*
en ligne 24h/24



Offrez un soin
découvrez *nos cartes-cadeaux*



06.85.72.73.45
1b Chemin Hartane
64410 Fichous-Riumayou
bien-hetre.fr

Les massages de *Laëtitia*



BIEN-HÊTRE
ECOLOGES, SOINS ET NATURE

Un sanctuaire au cœur du Béarn

À Fichous-Riumayou, Laetitia adapte chaque séance à ce que votre corps exprime ce jour-là — rythme, pression, technique et dimension émotionnelle.

Massages détente

Séances de 1h sauf mention contraire

Sensoriel à la bougie

70 €

La cire végétale fondue en huile tiède glisse sur la peau pour une chaleur douce et enveloppante qui apaise le système nerveux. Lumière, parfum, chaleur — un soin qui invite le corps à se laisser aller pleinement.

Cocooning pierres chaudes

70 €

La chaleur des galets volcaniques pénètre en profondeur pour faire fondre les contractures et relâcher les tensions les plus tenaces.

Future maman

70 €

Soin adapté aux transformations de la grossesse, il soulage les tensions du dos, des jambes et du bassin tout en favorisant la connexion avec le bébé. Les Fleurs de Bach intégrées soutiennent l'équilibre émotionnel de la future maman.

Ayurvédique - 1h15

90 €

Des mouvements lents et enveloppants inspirés de la tradition indienne relancent la circulation d'énergie et relâchent les muscles en profondeur. Un calme durable et une légèreté qui persistent bien après la séance.

PRÉLUDE

Rituel chaud froid

30 €

Avant votre soin, offrez-vous 30 minutes de sauna infrarouge et douche contrastée — le corps s'ouvre, la séance va deux fois plus loin.

Soins énergétiques

Fleurs de Bach · émotionnel

70 €

adulte 1h · enfant 30 mn — 30 €

Un toucher doux associé à une sélection personnalisée de Fleurs de Bach pour apaiser ce qui pèse — stress, anxiété, surmenage. Le corps se relâche, les émotions se rééquilibrent sans avoir besoin de mettre des mots sur ce qui se passe.

Réflexologie aux fleurs de Bach

70 €

Les zones réflexes des pieds sont travaillées pour harmoniser le corps et équilibrer les émotions en profondeur.

+ 15 mns détente du dos: +20 €

SIGNATURE

Retrouvailles avec le soi

130 €

Massage aux Fleurs de Bach et kinésiologie

Ce que les mots n'arrivent pas à dire, le corps lui le sait. Trois heures pour l'écouter, le libérer, et repartir avec une préparation soutien sur mesure pour 30 jours.

Elixirs ©Farfalla

70 €

Massage aromatique associant huile de jojoba bio, macérats de pierres précieuses et huiles essentielles pour agir sur le corps et sur l'humeur. La peau ressort nourrie, l'esprit apaisé.

Bols Kansu

70 €

Les trois métaux du bol — cuivre, zinc et bronze — absorbent les excès d'énergie et relancent la circulation vitale. Un soin aux effets équilibrants perceptibles dès la première séance.

Trésors des 7 chakras - 1h15

90 €

Ce massage suit le chemin des sept chakras pour dissoudre les tensions accumulées et rétablir une circulation énergétique fluide. Il agit aussi bien sur la sphère physique qu'émotionnelle, de la base au sommet.

Toniques et détox

Pressothérapie bottes Jolt - 45 mns

50 €

Les bottes JOLT™ exercent une compression progressive des pieds jusqu'en haut des cuisses pour relancer la circulation et soulager les jambes lourdes. Six programmes personnalisables selon votre besoin — détente, drainage ou récupération musculaire.

+ massage crânien en simultané: +20 €

Head Neck Shoulders

70 €

Acupression ciblée sur la tête, le cou et les épaules — zones où s'accumulent les tensions posturales et le stress. Idéal en séance régulière pour les personnes qui travaillent longtemps devant un écran.

Deep Tissue

70 €

Technique lente et profonde qui travaille sur les couches musculaires et les fascias pour relâcher les douleurs du dos et des jambes. Les effets se font sentir plusieurs jours après la séance.

Drainant

55 €

Ce massage relance la circulation lymphatique pour alléger les jambes, réduire la rétention d'eau et soutenir les défenses immunitaires. Particulièrement efficace en cure pour des résultats durables sur la cellulite.

Cure 5 séances : 220 €

Tui Nā minceur

70 €

Inspiré du Tui Na chinois, ce massage stimule les méridiens liés à la digestion et à l'élimination pour drainer, tonifier et affiner la silhouette. Un soin détox en profondeur qui agit aussi sur le transit et la souplesse de la peau.

Cure 5 séances 300€

Chi Nei Tsang - 1h30

110 €

Ce massage abdominal taoïste libère les tensions viscérales et les émotions enkystées dans le ventre par des gestes précis et une respiration consciente. En rétablissant la circulation au centre du corps, il soutient les fonctions vitales et l'auto-guérison.