[K-ZA] SAISON 2015 / 2016

Maison d'hôtes début XXVII à l'Âme contemporaine

LE BIEN ÊTRE

Nathalie est là rien que pour Vous

sur rendez-vous auprès de ZA,
lors de votre réservation ou une fois dans les lieux

Réveil matinal

Rendez vous à 08h00 au jardin provençal
En contact direct avec la nature et ses éléments (eau, lumière, chaleur, air)
Vous retrouverez Nathalie pour une séance de yoga :
Réveil doux du corps, mouvements lents afin de se revitaliser.
Prise de conscience de son souffle et exercice de respiration,
Le but étant de réveiller l'énergie vitale du corps et d'apaiser l'esprit.
Minimum 3 personnes: 20 Euros la séance

Séance de relaxation corporelle

Basée sur des techniques de détente ayurvédique
Chaque matin sur rendez vous
Ce moment de détente individuel d'une durée de 60 minutes se déroule dans votre chambre
Musique douce et senteurs naturelles de la Provence en contact olfactif et sensoriel
65 Euros la séance

Séance de détente métamorphique

Trois zones à détendre :
Pieds: stimulation par friction de la voûte plantaire et des orteils
Mains: travail sur les doigts pour tous les départs de méridiens
Tête: assouplissement de toute la surface de la nuque par petites pressions
Cette séance de 30 minutes, dynamise le corps en totalité,
elle peut se dérouler à votre convenance soit au jardin soit dans votre chambre
35 Euros la séance

Ballade dans la nature

3 circuits en pleine nature à la rencontre des éléments et de la végétation provençale, 15,-€ par personne, 3 minimum

Possibilité de location de vélo

K-ZA ///

Notre professeur de Yoga, Nathalie,

propose sous forme de massage, des séances de relaxation corporelle, basée sur des techniques de détente ayurvédique.

Ce moment de détente individuel d'une durée de 60 minutes se déroule dans votre chambre, le coût est de 65,-€ ttc.

Musique douce et senteurs naturelles de la Provence en contact olfactif et sensoriel l'utilisation des huiles essentielles Suisse de marque Weleda qui possèdent des vertus nourrissantes et adoucissantes.

Si vous n'êtes pas encore un adepte des massages, vous pourrez découvrir tous les avantages du bien-être que procure par une séance.

Vous comprendrez à quel point se faire plaisir est important !

Cette technique de massage a un seul but, se détendre en se relaxant.En agissant sur les points énergétiques localisés au niveau des muscles, les tensions musculaires seront détendues.La peau bénéficie d'une meilleure circulation de l'énergie et aussi une meilleure circulation sanguine.

En agissant sur le corps, le massage procure les bienfaits de la relaxation.Massage du corps entier . tête , mains, pieds corps et points de pression au niveau de la colonne vertébrale qui va faciliter le passage du prana.

Téléphonez-moi pour consulter
les plages de réservation /// 04 75 98 34 88