

# Le Clos Fleuri

---

Belle-île-en-mer

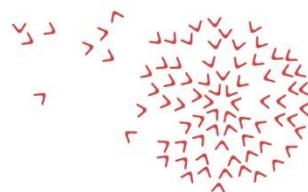
---

Hôtel de charme\*\*\*

## **Prestations de notre Espace Bien-Être : sauna, massages et soins détente**

Les soins et massages prodigués au Clos Fleuri sont des pratiques de Bien-être, ils ne se veulent en aucun cas thérapeutiques, en cas de doute concernant votre santé veuillez consulter un médecin.

Les rendez-vous sont à prendre à la Réception

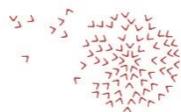


## Sauna

Créé en 2022, notre sauna intimiste vous offre un moment de détente et de bien-être. Cet espace cooconing est **disponible uniquement sur réservation et sur privatisation, tous les jours de 10h à 18h (dernière séance)**. Afin que le sauna soit à la bonne température, nous vous demandons d'anticiper au minimum 1h à l'avance votre séance. Notre équipe se fera un plaisir de l'allumer suffisamment en amont.

Une douche est disponible afin de vous rafraîchir pendant votre séance de sauna et des serviettes vous sont également fournies.

**Séance d'1 heure** : 15€/personne, tisane offerte.



**Sara Le Voi :** Masseurse Bien-être

### Massage Californien - Séance de 1h10

105 €

#### Cocooning / Enveloppant

Combinant toutes sortes d'effleurages, cette technique de massage est très enveloppante et donne un sentiment de cocooning et de lâcher-prise intense.

### Massage Suédois - Séance de 50 minutes

80 €

#### Dynamisant / Préparation ou récupération sportive

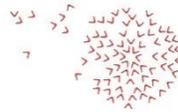
Ce massage est très riche et grâce à ses techniques variées et puissantes, il permet de dénouer efficacement les tensions musculaires. Personnalisable tant par le rythme que par la puissance, il est particulièrement apprécié par les amateurs de massage du dos et de la nuque.

### Massage Drainant - Séance d'1h

80 €

Ce massage ciblé et efficace permet de mieux éliminer en activant la circulation sanguine. Il aide également à améliorer les sensations de jambes lourdes.

Les manœuvres appropriées permettent de travailler sur les parties du corps où les masses adipeuses ont tendance à s'installer : cuisses, fesses, ventre, bras.



**Sophie Boucard :** Masseurse Bien-être

### Massage thaïlandais « Nuad Bo Rarn » - Séance de 1h30

115 €

Ce massage thaï traditionnel est au carrefour de plusieurs techniques issues de l'acupuncture, de l'ayurvéda, du massage taoïste et de l'hatha-yoga. Il s'effectue par des pressions des doigts, des paumes des mains, mais aussi des coudes, des genoux. Ces pressions sont adaptées et soigneusement dosées sur des zones spécifiques et le long des méridiens d'acupuncture. Sont associés aux pressions, des mobilisations articulaires douces, des étirements issus de l'hatha-yoga. Le but de cette séance est de favoriser la circulation de l'énergie, d'éliminer les raideurs, les toxines et le stress.

Prévoir une tenue confortable car cette technique s'effectue sur un futon. Aucune huile n'est utilisée pour ce type de massage.

### Massage traditionnel Indien - Séance de 1h30

115 €

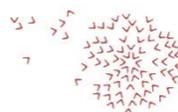
Dans la tradition indienne, ce soin bien-être commence par un massage de la tête à l'huile de coco puis le corps est massé avec de l'huile de sésame tiède, alternant pressions, pétrissage et frictions. Ce soin régule et améliore la circulation des fluides et de l'énergie

### Réflexologie Thaï - Séance de 1h20

105 €

Ce soin des pieds stimule la circulation d'énergie et disperse les excès de tensions physique et psychique.

Il est pratiqué avec un stylet en bois et des pressions manuelles. Dans la pure tradition thaïlandaise ce massage bien-être commence avec un rituel de bain de » pieds au sel d'epsom reconnu pour ses vertus relaxantes



**Julie Chopin :** Masseuse Bien-être

## Le Massage Intuitif

<b>Soin de 1h</b>	80 €
<b>Soin de 1h30</b>	115 €
<b>Soin de 2h</b>	145 €

Adapté à vos besoins physiques, psychologiques et émotionnels afin de soulager au mieux les maux du corps. Ce soin unique cherche à installer le mieux-être ainsi que le bien-être immédiat.

## Massage « Relax dos »

<b>Soin de 30 minutes</b>	45 €
---------------------------	------

Détente sur l'ensemble du dos, trapèze, nuque et cuir chevelu.

## Réflexologie plantaire

<b>Soin de 45 minutes</b>	80 €
---------------------------	------

Permet de rééquilibrer l'organisme en stimulant les points réflexes situés au niveau des pieds.

## Soins du visage « C.H.O Nature »

La cosmétique naturelle et bio, respectant au mieux votre santé\*. De l'aromathérapie et des huiles végétales nobles pour une efficacité optimale. Une fabrication maîtrisée dans leur propre laboratoire à Grasse.

<b>Soin « Coup d'éclat » de 30 minutes</b>	45 €
--	------

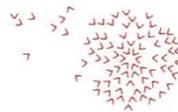
Retrouvez une peau éclatante et lumineuse

<b>Soin « Beauté détendue » de 1h</b>	80 €
---------------------------------------	------

Relaxez-vous pendant ce soin, les muscles du visage sont relâchés, la peau éclatante et repulpée

<b>Soin « Prestige » de 1h30</b>	115 €
----------------------------------	-------

Combiné à un massage jeunesse du visage qui se traduit par des techniques manuelles ancestrales japonaises liftantes pour une peau lissée, repulpée et un teint éclatant



**Gaëlle Gautrot :** diplômée en Authentique Kobido ®

## Massage « KOBIDO »

<b>Séance de 1h</b>	90 €
---------------------	------

L'Authentique Kobido ® est un art ancestral japonais. Il s'agit d'un massage du visage, qui procure une sensation de détente profonde. Grâce aux techniques précises de cet art, alliant la douceur de l'énergie Yin et la puissance du yang, votre peau sera drainée, stimulée, et liftée



**Martine Demeulemeester :** Sophrologue, énergéticienne – Reiki et conseil en fleurs de Bach

## Sophrologie

**Séance de 1h15**

55 €

Pour renforcer vos capacités de bien-être. La sophrologie permet de se sentir bien dans son corps, d'avoir un regard positif sur sa vie et de créer une meilleure harmonie relationnelle entre le corps et l'esprit. Elle utilise un large éventail de techniques : la relaxation dynamique, la respiration, la visualisation positive. Elle nous apporte paix intérieure et harmonie. Nous nous sentons mieux avec nous-mêmes et avec les autres. Nous nous sentons mieux dans notre vie au quotidien.

## Conseil en Fleurs de Bach

**Séance de 1h30**

70 €

Comment mieux gérer nos émotions. Comment aller à leur rencontre de nos émotions. 38 élixirs floraux qui stimulent la vitalité, améliorent et restaurent notre équilibre émotionnel et mental. Les Fleurs agissent en stimulant nos qualités, en nous transmettant leurs vertus positives et en activant notre potentiel positif. Je vous propose le mélange de fleurs qui vous aidera à mieux gérer vos émotions dans ce que vous vivez en cet instant.

## Rééquilibrage énergétique – Reiki

**Séance de 1h15**

55 €

Technique de soins ancestrale qui rééquilibre, harmonise et optimise nos énergies au quotidien. Les séances de revitalisation procurent de suite un soulagement, une grande détente nerveuse, comme une relaxation profonde. Puis très vite une amélioration se fait sentir sur les plans physiques, psychologique et relationnel.



**Nathalie Vacherot-Mauger** : Professionnelle du bien-être à Belle-Ile et à Paris

## Massage Ayurvédique

**50 minutes de massage**

80 €

**Formule 50 minutes de massage et 30 minutes de soin énergétique pour une détente plus profonde**

105 €

D'origine indienne et faisant partie intégrante de l'ayurvéda, science de la vie, le massage ayurvédique à l'huile est un massage qui se pratique en famille. L'huile de sésame est appliquée sur tout le corps, et les mouvements pratiqués permettent de libérer les tensions depuis les pieds jusqu'à la tête.

## Soins Energétiques

**50 minutes de soin Chakras, Shiatsu ou Bars**

80 €

**Formule 30 minutes d'énergétique et 50 minutes de massage ayurvédique**

105 €

### Harmonisation des chakras

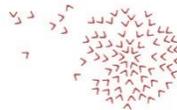
A l'aide de tests sur différentes parties du corps, elle vous aide à ré-harmoniser la circulation de votre énergie grâce à la connexion avec le cœur

### Shiatsu bien-être

Le shiatsu est une technique japonaise de massage par pressions le long des méridiens. Il redonne vitalité et dynamisme et permet de débloquer les énergies. Attention, celui proposé par Nathalie a une vocation bien-être et non thérapeutique.

### Access Consciousness Bars

Avec cette puissante technique de relaxation née aux USA, Nathalie pose ses doigts sur des points précis à divers endroits de la tête, pour une détente profonde. Idéal en complément de massage.



**Jérémy Goudy** : Masseur – Kinésithérapeute diplômé d'état

**50 minutes de massage**

80 €

**1h20 de massage**

105 €

**Formule 50 minutes de massage + 30 minutes en conseil-structure hygiène de vie**

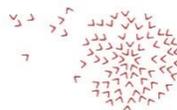
95 €

Massage Abhyanga, littéralement massage à l'huile (sésame, argan ou coco).

Il s'appuie sur une structure de base intéressant le corps dans sa totalité (dos, 4 membres, abdomen et crâne). Ce massage se veut à la fois structuré et spontané, Il s'adapte à la constitution de chaque individu et a pour vocation le confort et la relaxation. Un court entretien introductif pourra être nécessaire afin d'en cibler les axes et d'en définir les limites.

Les huiles utilisées sont issues de l'agriculture biologique, sans huiles essentielles.

**Il est important de prévoir des sous-vêtements qui ne craignent pas l'huile et qui respectent la pudeur de chacun. Pour les femmes, merci de prévenir si vous êtes enceintes.**



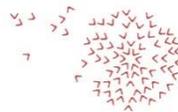
**Ester Creac'h :** Praticienne Arts of Touch® (forme inédite de communication par le toucher permettant détente profonde et prodigieuse sensation de bien-être physique et mental)

<b>50 minutes de massage</b>	80 €
<b>1h20 de massage</b>	115 €
<b>Formule Eclat du Visage 1h (peeling, masque, massage du visage + massage pieds et mains</b>	75 €

Très confortablement installé et "cocoonné", vous serez toujours couvert d'un paréo. Ce massage\* de bien-être touche le "corps-esprit" comme peu d'autres, il vous invite à explorer avec toujours plus de finesse, de délicatesse, d'ouverture, de respect et d'intuition, les mystères du corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles.

- Toutes les huiles végétales, huiles essentielles et cosmétiques visage et corps sont BIO.
- Notions d'aromathérapie (sauf pour les femmes enceintes ou allaitant).
- Notions de réflexologie plantaire.
- Recherche sur les ambiances et la musique (toute proposition musicale est la bienvenue).

Possibilité de massages sur le côté, particulièrement adaptée aux femmes enceintes.



**Sybille Goutay** : naturopathe certifiée

## Massage « KOBIDO »

**Séance de 1h**

90 €

Le massage Kobido est un art ancestral japonais qui va bien au-delà d'un simple massage du visage. C'est LA technique beauté et santé naturelle la plus efficace pour améliorer la qualité de la peau, retrouver un teint éclatant, prévenir et réduire les signes de l'âge tout en se relaxant.

Je travaille sur un visage démaquillé. Une brume est appliquée pour optimiser l'absorption de l'huile. Les zones massées sont le visage, cou et nuque, décolleté, et le crâne.

En tant que naturopathe, mon approche est holistique ; pour moi la beauté, la qualité de la peau est le reflet de votre santé globale. Ainsi, lors de votre séance vous pourrez bénéficier de conseils personnalisés et de recommandations d'hygiène de vie.

## Massage énergétique drainant pour ventre et jambes

**Séance de 1h15**

100 €

Ce soin unique allie des manœuvres de drainage lymphatique, de la réflexologie plantaire, certaines manœuvres de massage minceur ainsi que la médecine traditionnelle Chinoise avec une simulation de certains points d'acupuncture précis afin d'harmoniser les énergies du corps. En travaillant sur ces énergies, le massage permet de dissiper les blocages et les tensions et de rétablir un état d'équilibre et de bien-être intérieur.

Ce massage relance la circulation lymphatique (et sanguine) ce qui favorise l'élimination des toxines de l'organisme. Ainsi, il limite la rétention d'eau, diminue les œdèmes, soulage les jambes lourdes et décongestionne le système digestif.

Il offre également des bénéfices esthétiques (diminution de la cellulite, de l'aspect peau d'orange, améliore l'élasticité de la peau, galbe la silhouette) et soulage énormément les femmes atteintes d'endométriose, douleurs menstruelles.

*⚠ C'est un massage auquel il existe des contre-indications absolues : infection en phase aiguë ; tuberculose, tumeurs malignes, lymphome, cancer, premier trimestre de grossesse, thrombose. Un avis médical peut être demandé en cas d'insuffisance rénale, d'hypertension ou d'hyperthyroïdie.*

## Massage KOBIDO + mini consultation de naturopathie (1h30)

**Séance de 1h30**

135 €

Vous avez l'opportunité de cumuler le soin avec une mini consultation de naturopathie sur un sujet au choix de 30 minutes

Ainsi, intégré à une approche naturopathique, le Kobido devient bien plus qu'un simple soin de la peau et vous offre l'occasion de vivre une expérience holistique qui appréhende le lien entre le physique et l'émotionnel.

