

## *Hors-piste...*

*\* Nuad Bo Lann : massage Thaï traditionnel*

*Souplesse et détente ... 1 heure : 80 €*

*\* Massage Thaï - Chine*

*Sérénité et équilibre ... 1 heure : 80 €*

*\* Réflexologie Plantaire d'Asie*

*Vitalité et harmonie ... 1 heure : 80 €*

*\* Massage Suédois :*

*Au choix: musculaire; tonifiant; relaxant; circulatoire; drainant  
ou adoucissant.*

*Cocooning et bien-être ... 1 heure : 80 €*

*Massage de Saison: aux senteurs des quatre saisons :*

*...1 heure: 85€*

*\* Drainage Lymphatique Manuel corps et visage*

*Détoxification et revitalisation ... 1 heure : 70 €*

*\* Abhyanga*

*Relaxation et harmonie ... 1 heure : 90 €*

- \* Padabhyanga et massage au bol Kansu.*  
*Détente et fluidité* ... 1 heure : 80 €
- \* Stretching Global Actif°*  
*Physiologie et respiration* ... 1 heure : 70 €
- \* Dret dan'l' Pentu:*  
*Préparation sportive* ... 1 heure : 70 €
- \* L'Glopet:*  
*Récupération sportive* ... 1 heure : 70 €
- \* Prestations à la demande:*  
*Programme personnalisé* .... Me consulter

06 08 83 17 60

[Sebastien.pelloux@wanadoo.fr](mailto:Sebastien.pelloux@wanadoo.fr)

5<sup>ème</sup> SENS

## Quelques itinéraires tracés ...



### *Au Coin du feu:*

*2 soins sur 2 jours ( 1 heure par jour):*

- \* *Massage Suédois ou Drainage lymphatique Manuel*
- \* *Padabhyanga + bol « Kansu »*

*... pour une personne : 140€*



### *La Cordée :*

*Entre amis ou en famille, choisissez chacun votre massage ( de 30 minutes ) à réaliser le même jour parmi la sélection :*

- \* *Massage Suédois*
- \* *Massage Thaï - Chine*
- \* *Réflexologie Plantaire d'Asie*

*... pour 4 personnes : 160 €*



### *Le Bivouac :*

*2 voyages , 2 civilisations, sur 2 jours:*

- \* *1<sup>er</sup> jour : Nuad Bo Lann : ( 1 heure)*
- \* *2<sup>ème</sup> jour : Abhyanga ( 1 heure)*

*... pour une personne : 150 €*



### *Dret dan'l' Pentu :*

*Préparez votre journée sportive ( 1 heure):*

- \* *30 minutes de stretching et d'échauffements*
- \* *30 minutes de massage énergisant*

*... pour une personne : 70 €*



## *L'Glopet :*

*Régénération physique ( 1 heure):*

- \* 30 minutes de stretching récupérateur*
- \* 30 minutes de massage revitalisant*

*... pour une personne: 70 €*



## *Avalanche de plaisir :*

*3 ou 4 jours, 3 ou 4 plaisirs différents parmi :*

- \* Massage Circulatoire ( 1 heure)*
- \* Drainage Lymphatique Manuel corps et visage ( 1 heure)*
- \* Abhyanga ( 1 heure)*
- \* Réflexologie Plantaire d'Asie ( 50 min)*
- \* Nuad Bo Lann : massage Traditionnel Thaï ( 1 heure)*

*... pour 3 jours : 200 €*

*... pour 4 jours : 260 €*



## *L'Adret:*

- \* Amma de 15 minutes en individuel disponible à partir de 5 personnes à la suite*

*... par personne : 20 €*

*06 08 83 17 60*

*[Sebastien.pelloux@wanadoo.fr](mailto:Sebastien.pelloux@wanadoo.fr)*

*5<sup>ème</sup> SENS*