Zen et Vitalité

YOGA SOPHROLOGIE
AYURVEDA MASSAGES

Château Puygrenier-Restaurant et chambre d'hôtes
05 53 80 25 75 - contact@chateaupuygrenier.com

Bien être Equilibre Energie Detox

SEANCE YOGA 1H - 20 euros/personne

Une séance de Yoga rythmée par des mouvements doux et dynamiques. Pour se relier, respirer, revenir à soi en toute simplicité et accueillir le moment présent.

SEANCE GESTION DU STRESS 1H - 60 euros

Respiration -Méditation-Massage
Une séance parfaite qui associe un apprentissage de la respiration, une méditation pour accueillir le moment présent et enfin un massage détente pour relâcher toutes les tensions.

HAPPY BODY : MASSAGE RELAXANT A L'HUILE CHAUDE 1H- 60 euros

Ce massage aux huiles chaudes soulage les tensions, réduit le stress, améliore la digestion & dynamise la circulation sanguine et lymphatique. Il permet au corps & à l'esprit de retrouver son énergie vitale.

HAPPY BELLY : SOIN DU VENTRE EQUILIBRANT 1H - 60 euros

Un massage enveloppant du haut du corps et un soin du ventre. Ce massage tout en douceur apporte du bien être au ventre. Il Elimine les tensions liées aux émotions, apporte du relâchement et active la digestion.

HAPPY FEET : MASSAGE DES PIEDS AU BOL KANTSU 1H - 60 euros

Une relaxation pour relâcher toutes les tensions ainsi qu'un massage des pieds très doux au bol Kantsu qui apaise, relance la circulation de l'énergie. Ce soin apporte plénitude et légèreté.

HAPPY DETOX : MASSAGE DETOX DU CORPS 1H - 60 euros

Ce soin associe manœuvres dynamiques, lissages et pétrissages de la tête aux pieds – dos compris. Un soin Detox qui régénère.

SEANCE DE SOPHROLOGIE ET DEGUSTATION DE VIN 1H - 30 euros/personne

Adaptée à la dégustation, la sophrologie prend alors une coloration ludique vers l'éveil des sens. Elle permet de faire de chaque dégustation un vrai moment de plaisir, en explorant nos sens comme pour la première fois,