



NIAOULI

THALASSO, JEUNE ET RANDONNEE

Vous avez choisi l'option thalasso pour compléter votre stage de jeûne et randonnée sur Pornic. Les soins dont vous bénéficierez ont été sélectionnés en tenant compte de votre jeûne et dans les limites de disponibilité de la thalasso.

Pour chaque jour, merci de classer les propositions par préférence

Pour un stage SEMAINE, vous aurez accès au spa de la thalasso les après-midis du séjour (hors jour d'arrivée et de départ) et bénéficierez d'un soin par jour à savoir :

A – 1 Enveloppement au choix : argile authentique (A1), detox de thé vert (A2), algues (A3)

CHOIX ___ / ___ / ___

B- Bain hydro-massant (B1) OU Application d'argile des Moutiers (B2) OU Aquaroll (B3)

CHOIX ___ / ___ / ___

C – Gommage corps (C1) OU Kansu (C2) OU Marmas Visage et Cuir chevelu (C3)

CHOIX ___ / ___ / ___

D- Beauté visage signature Alliance Phytomer (D1) OU Beauté visage souffle marin Phytomer homme (D2) OU Application argile des Moutiers (D3)

CHOIX ___ / ___ / ___

E - Shiatsu (E1) OU Massage californien aux huiles aromatiques BIO (E2) OU Massage maya (E3)

CHOIX ___ / ___ / ___

Tarif de l'option semaine 630€ à régler au moment de l'inscription

Pour un stage WEEK-END, vous aurez accès au spa de la thalasso les après-midis du séjour (hors jour d'arrivée et de départ) et bénéficierez d'un soin sur un jour et de deux soins sur l'autre jour, à savoir :

A - Douche apaisante

+1 application d'argile des moutiers

B - Shiatsu (B1) OU Massage californien aux huiles aromatiques BIO (B2) OU Massage maya (B3) OU Tao de l'eau (B4)

CHOIX ___ / ___ / ___ / ___

Tarif de l'option week-end 360€ à régler au moment de l'inscription

DESCRIPTIF DES SOINS PROPOSES

Enveloppement au choix : argile authentique, detox de thé vert, algues 20mns

Appliqué sur l'ensemble du corps et combiné à l'action de la couverture chauffante, choisissez votre enveloppement. Ce soin est conçu pour nourrir et revitaliser la peau de votre corps, ou la préparer à assimiler les bienfaits de la thalasso.

Douche apaisante à affusion 10mns

Douce pluie d'eau de mer chauffée sur tout le corps, diffusée en multiples jets fins. Agit comme un massage sédatif et relaxant.

Bain hydro-massant 20mns

Une multitude de bulles d'air et de jets d'eau de mer chauffée massent votre corps pour une action décontractante, relaxante et revitalisante dans un bain d'eau de mer chauffée à température du corps.

Ce bain sera additionné d'algues en fonction de vos envies à choisir au moment de votre soin :

- Algues laminaires pour ses vertus reminéralisantes et dynamisante grâce à sa richesse en minéraux et oligo-éléments.*
- Algues rouge et hibiscus pour ses vertus hydratantes, antioxydantes, favorise la décontraction musculaire.*
- Algues et spiruline pour ses vertus régénérantes et booster d'énergie.*

Application d'argile des Moutiers 20mns

Très riche en minéraux et en oligo-éléments, l'argile des Moutiers prélevée à 10kms de Pornic, est associée à des huiles essentielles pour une application localisée.

Reminéralisant et relaxant, ce soin soulage les douleurs inflammatoires, articulaires et post-traumatiques.

Aquaroll 17mns

Hydromassage à billes, des peids ou des mains, utilisant des techniques de percussions, pétrissages et frictions.

Ce soin procure un bien-être intense, souplesse, améliore la circulation, soulage les douleurs et favorise la récupération des sportifs.

Gommage corps 20mns

Une exfoliation et/ou peeling du corps dont vous pourrez choisir le parfum : Cuivré aux huiles et sels de la Mer Morte, Cristal aux pétales de fleurs ou Pureté aux 3 sels.

Idéal en début de cure pour éliminer impuretés et cellules mortes. Ce soin permet à la peau de se régénérer et la préparer à assimiler les soins marins.

Kansu 20mns

Très doux, ce massage de la plante des pieds s'effectue à l'aide du ghee (beurre clarifié) et d'un petit bol, le kansu. Ce massage agit sur Vata et Pitta pour équilibrer l'élément feu.

Ce soins s'adresse aux insomniaques, aux personnes sujettes à l'anxiété et agit sur les points réflexes des pieds en stabilisant les énergies.

Pratiques indiennes millénaires à la fois curatives et préventives, les massages ayurvédiques permettent de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana dans chaque partie du corps.

Marmas Visage et Cuir chevelu 20mns

Les points marmas sont les points de rencontre des tissus musculaires, veines, artères, tendons, os et articulations. Ces points à la localisation précise, sont massés au niveau du cou, du visage et de la tête avec une huile bio, à laquelle sont ajoutées des huiles essentielles, choisies en fonction de la typologie de chacun. Apaise, agit sur le sommeil et les sinus.

Pratiques indiennes millénaires à la fois curatives et préventives, les massages ayurvédiques permettent de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana dans chaque partie du corps.

Beauté visage signature Alliance Phytomer 50mns

Soin comprenant 2 variantes possibles :

-Soin apaisant douceur à l'eau de source marine : un soin cocon qui adoucit les peaux sensibles et améliore leurs défenses pour un épiderme apaisé.

-Soin hydratant confort aux algues Bio : un incontournable qui conjugue performance hydratante et détente intenses en associant des ingrédients Bio, des produits aux textures ultra sensorielles et un massage délassant. La peau retrouve confort et éclat.

Beauté visage souffle marin Phytomer homme Application argile des Moutiers 50mns

Ce soin spécialement étudié pour les hommes permet d'équilibrer votre épiderme en préservant son hydratation et sa jeunesse. Votre peau détoxifiée et tonifiée, retrouve sa fraîcheur et vos rides et ridules s'éloignent... pour votre plus grand plaisir. Lutter contre les traces du temps, purifier son teint, se laisser cocooner avec des produits rigoureusement sélectionnés pour leur qualité, leur confort d'application et leur efficacité.

Shiatsu 50mns

Le shiatsu est un massage japonais. Le thérapeute exerce des pressions sur les points d'acupuncture à l'aide de ses doigts, coudes et paumes, en suivant les méridiens énergétiques.

Le shiatsu améliore la respiration, le sommeil et fait disparaître les tensions musculaires.

Massage californien aux huiles aromatiques BIO 50mns

Des effleurages fluides et enveloppants sur l'ensemble du corps effectué avec des huiles aromatiques Bio choisies parmi une sélection d'huiles : Yucatan, Fleurs de Soleil, Or Vert, Trésor Tropical...

Massage maya 50mns

Les Mayas considéraient le Jade comme la pierre de l'immortalité. Il est aujourd'hui reconnu pour ses vertus curatives et ressourçantes.

Ce massage effectué avec différentes pierres de Jade, procure une profonde détente intérieure dans un parfum subtil d'huile Bio Yucatán aux fèves tonka et effluves boisées.

Tao de l'eau 50mns

Le TAO DE L'EAU est un soin inspiré du Watsu (technique de relaxation aquatique dérivée du shiatsu) accompagné par le son et les vibrations des bols tibétains (Sonothérapie), de la voix douce et cristalline pour un retour à sa source intérieure.

Pratiqué dans un bassin individuel d'eau de mer, chauffée à 34°C, ce soin peut être adapté à tout âge et toute condition physique.

Les mouvements du Tao de l'Eau alternent des temps de calme, des bercements, des étirements doux, des points de pressions. Ils sont accompagnés d'un chant intuitif, doux et cristallin improvisé sur le moment. Celui-ci est différent pour chaque personne.

Un temps vibratoire est également amené entre deux sessions de mouvements. Un flotteur est installé sous la nuque, des bols tibétains et de cristal sont emmenés dans l'eau et parfois disposés directement sur le corps de la personne.

La sensation d'une extraordinaire liberté de mouvement apporte très rapidement un "lâcher prise" et une relaxation profonde.

Il apporte un relâchement des tensions corporelles et une véritable détente psychique, dans la douceur, le respect du corps, de ses limites et éventuelles douleurs.