

## Communiquer avec le massage

Dans notre société occidentale, caractérisée par un rythme de vie trépidant et stressant, il est difficile de trouver un moment de sérénité et de détente à consacrer à soi-même. En outre, l'ère de l'Internet, caractérisée par les nombreux contacts virtuels que le réseau nous offre, nous empêche parfois d'entrer en contact avec nos semblables de manière profonde et sincère, si bien que nous avons tendance à établir des contacts rapides et superficiels.

L'art et la science du massage constituent l'une des formes les plus raffinées de communication entre les êtres humains. Le massage représente de plus en plus un outil puissant pour nous remettre en contact avec la dimension la plus intime et la plus délicate de notre identité humaine. Comme toute forme de communication sophistiquée, elle exige sensibilité et délicatesse, discrétion et attention, respect de celui qui donne et confiance de celui qui reçoit.



Le massage, qui englobe une série de traitements spécifiques proposés par notre hôtel, est certainement le moyen le plus ancien et le plus intuitif par lequel un être humain a appris à apaiser la souffrance d'un autre être humain. Souvent, le contact professionnel de la main d'une autre personne suffit à procurer un certain soulagement et un moment de bien-être serein et relaxant.

## Nos propositions de soins

**Le massage relaxant** améliore la circulation, favorise l'élimination des toxines, détend les muscles, réduit le stress, l'anxiété et la fatigue et favorise le bien-être et l'équilibre psycho-physique. Nous avons l'impression d'être pris en charge et choyés par ceux qui prennent soin de nous.



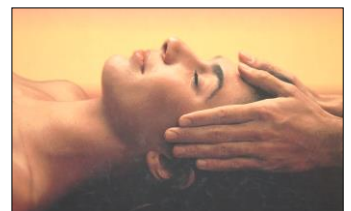
**Le massage sportif** fait partie intégrante de l'entraînement de tout athlète : il aide à éliminer les toxines, les contractures musculaires et l'acide lactique, tonifie ou détend les muscles, favorise la récupération après un effort physique et contribue à prévenir les blessures.



**Le massage thérapeutique** va plus en profondeur et soulage les douleurs musculaires ou articulaires causées par des accidents, des maladies ou simplement une mauvaise posture. Il stimule les centres nerveux neurovégétatifs et tous les organes qui y sont liés.



**Le massage aromathérapeutique** est un massage doux qui s'effectue sur le corps et le visage en exerçant une pression lente et profonde. Il utilise le pouvoir des huiles essentielles : il agit sur le plan physique, car les huiles, en pénétrant dans la peau, ont une action détoxifiante et cicatrisante, ainsi que sur le plan psychologique, car les parfums inhalés induisent la production d'endorphines, les fameuses hormones du bonheur.



**Le massage californien** à l'huile aromatisée a non seulement un effet bénéfique sur le corps, mais exerce également une action importante sur l'esprit, considérant ainsi la personne constituée de l'union du corps et de l'esprit comme une seule entité. C'est le massage qui, plus que tout autre, insiste sur la notion de contact, procurant une sérénité et une paix intérieure uniques. C'est un massage qui travaille beaucoup sur la circulation de l'énergie dans tout le corps, en éliminant les blocages énergétiques et émotionnels.



**Le massage aux pierres chaudes** est un massage holistique qui traite l'esprit et le corps. La chaleur des pierres est utilisée pour traiter les douleurs et les raideurs musculaires. L'effet thermique est obtenu par conduction, c'est-à-dire par contact direct des pierres chaudes avec la peau, ce qui influence les centres d'énergie (chakras) et équilibre l'esprit et le corps.



Coûts de traitement (CHF)		partiel 45 min	complet 70 min	total 90 min
Massage relaxant	● ●	80.-	110.-	140.-
Massage sportif	● ●	80.-	110.-	140.-
Massage thérapeutique	● ●	80.-	110.-	140.-
Massage aromathérapeutique	●		120.-*	150.-**
Massage californien	●		120.-*	150.-**
Massage aux pierres chaudes	●		120.-*	150.-**

\* 80 min

\*\* 100 min

### Nous sommes présents sur rendez-vous:

❖	<u>lundi</u>	de 09.00 à 12.00	●
❖	<u>mardi</u>	de 17.00 à 20.00	●
❖	<u>mercredi</u>	de 17.00 à 20.00	●
❖	<u>jeudi</u>	de 09.00 à 12.00	●
❖	<u>vendredi</u>	de 12.00 à 16.00	●
❖	<u>samedi</u>	de 14.00 à 18.00	●

- En règle générale, les rendez-vous et toute annulation doivent être communiqués à la réception au moins 24 heures à l'avance. Pour les demandes faites quelques heures à l'avance, la présence n'est pas garantie.
- L'annulation d'un rendez-vous sans préavis entraînera la facturation du montant correspondant.
- Lors du premier rendez-vous, vous êtes invité à remplir le formulaire "Données du patient" avant le traitement.
- Certains traitements sont reconnus par certaines assurances maladie complémentaires. Les personnes intéressées sont invitées à clarifier leur situation auprès de leur compagnie d'assurance.
- Chaque traitement proposé est réalisé par un personnel qualifié et spécialisé, à l'aide de produits spécifiques.