



MASSAGES  
MASSAGES

## 30' TAILORED MASSAGE

Let yourself be guided through your desire and needs,  
choose a 30min head, back, legs, shoulders or feet massage.

Laissez-vous guider par vos envies et besoin et choisissez un massage  
de 30 min de la tête, du dos, des jambes, des épaules ou bien des pieds.

30 MINUTES / CHF 130.-

## 30' CHRONO ANTI JET LAG MASSAGE

This treatment reduces the effects of jet lag on the body,  
acting most particularly on the back, legs and neck.  
The modelling helps to reactivate the blood flow.  
The body is lighter and revitalized deep down.

Ce soin atténue les effets du décalage horaire sur le corps  
en agissant plus particulièrement sur le dos, les jambes et la nuque.  
Sous l'action du modelage, la circulation sanguine est réactivée.  
Le corps est plus léger et profondément revitalisé.

30 MINUTES / CHF 130.-

## RELAXING MASSAGE

A soothing massage that helps eliminate muscle tensions  
and stress while producing a sense of deep relaxation and well-being.

Un massage apaisant qui permet d'évacuer les tensions musculaires et le stress  
tout en procurant une profonde sensation de relaxation et de bien-être.

50 MINUTES / CHF 180.- 80 MINUTES / CHF 230.-

## DEEP TISSUE MASSAGE

«Deep tissue» massage is a healing massage of the tissues and muscles that prevents fatigue in the functional activity and speeds recovery following intense sport sessions.

Le massage “deep tissue” est une manipulation thérapeutique des tissus et des muscles qui prévient la fatigue de l’activité fonctionnelle et accélère la récupération suite à une séance intensive de sport.

50 MINUTES / CHF 200.- 80 MINUTES / CHF 250.-

## HOT STONE MASSAGE

This ancestral healing treatment uses volcanic stones placed on meridians and energy points of the body, providing a deep relaxation and a symbiosis between body and mind.

Cette méthode thérapeutique ancestrale utilise des pierres d’origine volcanique placées sur les méridiens et points d’énergie du corps, procurant une profonde relaxation et une symbiose entre le corps et l’esprit.

80 MINUTES / CHF 250.-

## SLIMMING MASSAGE

A targeted slimming massage activating the microcirculation to improve drainage and elimination of fat. The skin is firmed up and the figure toned.

Un massage affinant ciblé, activant la micro-circulation pour mieux drainer et favoriser l’élimination des graisses. La peau est raffermie et la silhouette tonifiée.

50 MINUTES / CHF 200.-

## FOOT REFLEXOLOGY

Massage and stimulation of the reflex areas on the soles of the feet.  
Reduces stress, stimulates the circulation, relieves tension, gives a deep feeling of relaxation and releases energy throughout the body.

Massage et stimulation des zones réflexes de la plante des pieds.  
Réduit le stress, stimule la circulation, soulage les tensions, procure une profonde détente et libère des énergies dans tout le corps.

50 MINUTES / CHF 180.-

## LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Lymphatic drainage using the Vodder method is a gentle and precise hand massage technique that helps improving intestinal function and assist weight loss. Accompanied by a detoxification programme, drainage helps considerably to eliminate cellulite. It has an impact on nervous system, favouring good sleep and stress-relief power. It also stimulates tissues renewal, circulation and strengthens immune system.

Le drainage lymphatique selon la méthode Vodder est une technique de massage manuelle à la fois douce et précise. Il favorise le bon fonctionnement de l'intestin, de même que la perte de poids. Accompagné d'un programme détoxifiant, le drainage contribue grandement à l'élimination de la cellulite. Il a un effet sur le système nerveux, favorise un bon sommeil et possède des vertus anti-stress. Il contribue également à la régénération des tissus, à la micro-circulation et renforce le système immunitaire.

50 MINUTES / CHF 180.- 80 MINUTES / CHF 230.-