

le bruit de l'eau

bulles d'oxygène pour le corps & l'esprit



le dôjô d'hiver, parfumé aux huiles essentielles, vous est exclusivement réservé pendant votre pratique

*

musique zen & thé vert de saison prolongent votre voyage

fujithérapie soin aux pierres volcaniques

La chaleur naturelle des pierres stimule le système immunitaire, améliore la circulation énergétique, procure un regain de vitalité et une profonde détente musculaire qui vous permettra d'éclaircir votre relation au monde. Les pierres sont manipulées par Michèle avec dextérité et en profondeur pour apporter relaxation et décontraction totale.

Individuel 70 mn, 105€

relaxation coréenne

cette pratique permet de libérer le souffle et débloquer les articulations à travers un enchaînement d'étirements et de mobilisations douces. Une stimulation des méridiens procure un état de relâchement profond, réduit les tensions musculaires pour une meilleure circulation sanguine. La relaxation coréenne est idéale pour commencer la journée avec sérénité ou se préparer à recevoir une fujithérapie.

Individuel 55 mn 75€ pers.

couple 90 mn, 125€ 2 pers.

qi gong

le qi gong de l'oie sauvage nous vient de l'école taoïste de Maître Tao An et s'est transmis de génération en génération depuis le troisième siècle avant notre ère. Inspirée par les mouvements naturels de l'oie sauvage, ce qi gong regroupe 64 mouvements composés avec lenteur, rythme et harmonie pour découvrir notre corps. Cette pratique éveille rapidement l'énergie qui sommeille en nous à travers des gestes simples. Le calme s'installe en profondeur pour révéler un sentiment profond de stabilité, d'équilibre et de fluidité.

Individuel 30 mn avant une fujithérapie, 55€ pers.

couple 60 mn, 105€ 2 pers.

Information & réservation :
spa@lebruitdeleau.org