



Le Clos Fleuri

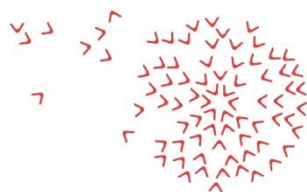
Belle-île-en-mer

Hôtel de charme***

Prestations de notre Espace Bien-Être : sauna, massages et soins détente

Les soins et massages prodigués au Clos Fleuri sont des pratiques de Bien-être, ils ne se veulent en aucun cas thérapeutiques, en cas de doute concernant votre santé veuillez consulter un médecin.

Les rendez-vous sont à prendre à la Réception



Sauna

Créé en 2022, notre sauna intimiste vous offre un moment de détente et de bien-être. Cet espace cooconing est **disponible uniquement sur réservation et sur privatisation, tous les jours de 10h à 18h (dernière séance)**. Afin que le sauna soit à la bonne température, nous vous demandons d'anticiper au minimum 1h à l'avance votre séance. Notre équipe se fera un plaisir de l'allumer suffisamment en amont.

Une douche est disponible afin de vous rafraîchir pendant votre séance de sauna et des serviettes vous sont également fournies.

Séance d'1 heure : 15€/personne, tisane offerte.



Sara Le Voi : Masseuse Bien-être

Massage Californien - Séance de 1h10

105 €

Cocooning / Enveloppant

Combinant toutes sortes d'effleurages, cette technique de massage est très enveloppante et donne un sentiment de cocooning et de lâcher-prise intense.

Massage Suédois - Séance de 50 minutes

80 €

Dynamisant / Préparation ou récupération sportive

Ce massage est très riche et grâce à ses techniques variées et puissantes, il permet de dénouer efficacement les tensions musculaires. Personnalisable tant par le rythme que par la puissance, il est particulièrement apprécié par les amateurs de massage du dos et de la nuque.

Massage Drainant - Séance d'1h

80 €

Ce massage ciblé et efficace permet de mieux éliminer en activant la circulation sanguine. Il aide également à améliorer les sensations de jambes lourdes.

Les manœuvres appropriées permettent de travailler sur les parties du corps où les masses adipeuses ont tendance à s'installer : cuisses, fesses, ventre, bras.



Sophie Boucard : Masseuse Bien-être

Massage thaïlandais « Nuad Bo Rarn » - Séance de 1h30

115 €

Ce massage thaï traditionnel est au carrefour de plusieurs techniques issues de l'acupuncture, de l'ayurvêda, du massage taoïste et de l'hatha-yoga. Il s'effectue par des pressions des doigts, des paumes des mains, mais aussi des coudes, des genoux. Ces pressions sont adaptées et soigneusement dosées sur des zones spécifiques et le long des méridiens d'acupuncture. Sont associés aux pressions, des mobilisations articulaires douces, des étirements issus de l'hatha-yoga. Le but de cette séance est de favoriser la circulation de l'énergie, d'éliminer les raideurs, les toxines et le stress.

Prévoir une tenue confortable car cette technique s'effectue sur un futon. Aucune huile n'est utilisée pour ce type de massage.

Massage traditionnel Indien - Séance de 1h30

115 €

Dans la tradition indienne, ce soin bien-être commence par un massage de la tête à l'huile de coco puis le corps est massé avec de l'huile de sésame tiède, alternant pressions, pétrissage et frictions. Ce soin régule et améliore la circulation des fluides et de l'énergie

Réflexologie Thaï - Séance de 1h20

105 €

Ce soin des pieds stimule la circulation d'énergie et disperse les excès de tensions physique et psychique.

Il est pratiqué avec un stylet en bois et des pressions manuelles. Dans la pure tradition thaïlandaise ce massage bien-être commence avec un rituel de bain de » pieds au sel d'epsom reconnu pour ses vertus relaxantes



Julie Chopin : Masseuse Bien-être

Le Massage Intuitif

Soin de 1h	80 €
Soin de 1h30	115 €
Soin de 2h	145 €

Adapté à vos besoins physiques, psychologiques et émotionnels afin de soulager au mieux les maux du corps. Ce soin unique cherche à installer le mieux-être ainsi que le bien-être immédiat.

Massage « Relax dos »

Soin de 30 minutes	45 €
---------------------------	------

Détente sur l'ensemble du dos, trapèze, nuque et cuir chevelu.

Réflexologie plantaire

Soin de 45 minutes	80 €
---------------------------	------

Permet de rééquilibrer l'organisme en stimulant les points réflexes situés au niveau des pieds.

Soins du visage « C.H.O Nature »

La cosmétique naturelle et bio, respectant au mieux votre santé*. De l'aromathérapie et des huiles végétales nobles pour une efficacité optimale. Une fabrication maîtrisée dans leur propre laboratoire à Grasse.

Soin « Coup d'éclat » de 30 minutes	45 €
--	------

Retrouvez une peau éclatante et lumineuse

Soin « Beauté détendue » de 1h	80 €
---------------------------------------	------

Relaxez-vous pendant ce soin, les muscles du visage sont relâchés, la peau éclatante et repulpée

Soin « Prestige » de 1h30	115 €
----------------------------------	-------

Combiné à un massage jeunesse du visage qui se traduit par des techniques manuelles ancestrales japonaises liftantes pour une peau lissée, repulpée et un teint éclatant



Gaëlle Gautrot : diplômée en Authentique Kobido ®

Massage « KOBIDO »

Séance de 1h	90 €
---------------------	------

L'Authentique Kobido ® est un art ancestral japonais. Il s'agit d'un massage du visage, qui procure une sensation de détente profonde. Grâce aux techniques précises de cet art, alliant la douceur de l'énergie Yin et la puissance du yang, votre peau sera drainée, stimulée, et liftée

Lise Symbiose : Facialiste experte et masseuse

Soin Signature Évasion

Séance de 1h10

90 €

Séance de 1h30

115 €

Offrez à votre peau et à votre corps une expérience unique et personnalisée avec ce soin exclusif.

Je combine mes diverses expertises et techniques de massage du visage, perfectionnées au fil du temps, pour vous offrir un soin sur-mesure. Découvrez l'harmonie des techniques comme l'Authentique Kobido®, Korugi®, Crânien, Dien Chan Beauté, Kobido Sculpting®, le Myolifting (travail en profondeur sur les fascias), et le drainage lymphatique selon la méthode Vodder, pour un résultat global.

Pour sublimer ce soin, j'utilise des outils spécialisés tels que le Mushroom en quartz rose, le Guasha, ou encore le Kansa Wand, afin de cibler précisément vos besoins et d'optimiser l'efficacité de chaque geste. Ce massage englobe également une relaxation profonde de la nuque, du crâne et des bras, permettant une détente totale et un bien-être absolu. Un véritable rituel de beauté et de relaxation, pensé pour vous offrir un soin personnalisé et un lâcher-prise total.

Massage d'accompagnement

Séance de 2h – 1h30 de massage

140 €

Ce massage personnalisé de 1h30 est adapté à vos besoins émotionnels, énergétiques et vibratoires. Il accompagne des situations telles que le deuil, le burn-out, l'anxiété ou le stress émotionnel, mais aussi un simple besoin de détente en favorisant le lâcher-prise, l'équilibre intérieur et la régulation du système nerveux. Le soin aide à libérer les traumatismes physiques et émotionnels stockés dans des zones spécifiques du corps (mâchoire, épaules, bas du dos, etc.).

La séance de 2 heures inclut une discussion préalable pour comprendre vos besoins, le massage lui-même, et un temps de réveil.

Divers outils sont utilisés selon vos besoins (huiles essentielles, bols tibétains, tambour, pierres chaudes, etc.), ainsi que des techniques variées (massage crânien, énergétique, ancrage, etc.), toujours en fonction de ce que votre corps demande.



Jérémy Goudy : Masseur – Kinésithérapeute diplômé d'état

50 minutes de massage

80 €

1h20 de massage

105 €

Formule 50 minutes de massage + 30 minutes en conseil-structure hygiène de vie

95 €

Massage Abhyanga, littéralement massage à l'huile (sésame, argan ou coco).

Il s'appuie sur une structure de base intéressant le corps dans sa totalité (dos, 4 membres, abdomen et crâne). Ce massage se veut à la fois structuré et spontané, Il s'adapte à la constitution de chaque individu et a pour vocation le confort et la relaxation. Un court entretien introductif pourra être nécessaire afin d'en cibler les axes et d'en définir les limites.

Les huiles utilisées sont issues de l'agriculture biologique, sans huiles essentielles.

Il est important de prévoir des sous-vêtements qui ne craignent pas l'huile et qui respectent la pudeur de chacun. Pour les femmes, merci de prévenir si vous êtes enceintes.

Nathalie Vacherot-Mauger : Professionnelle du bien-être à Belle-Ile et à Paris

Massage Ayurvédique

50 minutes de massage

80 €

Formule 50 minutes de massage et 30 minutes de soin énergétique pour une détente plus profonde

105 €

D'origine indienne et faisant partie intégrante de l'ayurveda, science de la vie, le massage ayurvédique à l'huile est un massage qui se pratique en famille. L'huile de sésame est appliquée sur tout le corps, et les mouvements pratiqués permettent de libérer les tensions depuis les pieds jusqu'à la tête.

Soins Energétiques

50 minutes de soin Chakras, Shiatsu ou Bars

80 €

Formule 30 minutes d'énergétique et 50 minutes de massage ayurvédique

105 €

Harmonisation des chakras

A l'aide de tests sur différentes parties du corps, elle vous aide à ré-harmoniser la circulation de votre énergie grâce à la connexion avec le cœur

Shiatsu bien-être

Le shiatsu est une technique japonaise de massage par pressions le long des méridiens. Il redonne vitalité et dynamisme et permet de débloquer les énergies. Attention, celui proposé par Nathalie a une vocation bien-être et non thérapeutique.

Access Consciousness Bars

Avec cette puissante technique de relaxation née aux USA, Nathalie pose ses doigts sur des points précis à divers endroits de la tête, pour une détente profonde. Idéal en complément de massage.



Ester Creac'h : Praticienne Arts of Touch® (forme inédite de communication par le toucher permettant détente profonde et prodigieuse sensation de bien-être physique et mental)

50 minutes de massage

80 €

1h20 de massage

115 €

Formule Eclat du Visage 1h (peeling, masque, massage du visage + massage pieds et mains

75 €

Très confortablement installé et "cocoonné", vous serez toujours couvert d'un paréo. Ce massage* de bien-être touche le "corps-esprit" comme peu d'autres, il vous invite à explorer avec toujours plus de finesse, de délicatesse, d'ouverture, de respect et d'intuition, les mystères du corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles.

- Toutes les huiles végétales, huiles essentielles et cosmétiques visage et corps sont BIO.
- Notions d'aromathérapie (sauf pour les femmes enceintes ou allaitant).
- Notions de réflexologie plantaire.
- Recherche sur les ambiances et la musique (toute proposition musicale est la bienvenue).

Possibilité de massages sur le côté, particulièrement adaptée aux femmes enceintes.

Martine Demeulemeester : Sophrologue, énergéticienne – Reiki et conseil en fleurs de Bach

Sophrologie

Séance de 1h15

55 €

Pour renforcer vos capacités de bien-être. La sophrologie permet de se sentir bien dans son corps, d'avoir un regard positif sur sa vie et de créer une meilleure harmonie relationnelle entre le corps et l'esprit. Elle utilise un large éventail de techniques : la relaxation dynamique, la respiration, la visualisation positive. Elle nous apporte paix intérieure et harmonie. Nous nous sentons mieux avec nous-mêmes et avec les autres. Nous nous sentons mieux dans notre vie au quotidien.

Conseil en Fleurs de Bach

Séance de 1h30

70 €

Comment mieux gérer nos émotions. Comment aller à leur rencontre de nos émotions. 38 élixirs floraux qui stimulent la vitalité, améliorent et restaurent notre équilibre émotionnel et mental. Les Fleurs agissent en stimulant nos qualités, en nous transmettant leurs vertus positives et en activant notre potentiel positif. Je vous propose le mélange de fleurs qui vous aidera à mieux gérer vos émotions dans ce que vous vivez en cet instant.

Rééquilibrage énergétique – Reiki

Séance de 1h15

55 €

Technique de soins ancestrale qui rééquilibre, harmonise et optimise nos énergies au quotidien. Les séances de revitalisation procurent de suite un soulagement, une grande détente nerveuse, comme une relaxation profonde. Puis très vite une amélioration se fait sentir sur les plans physiques, psychologique et relationnel.

