

Le Clos Fleuri

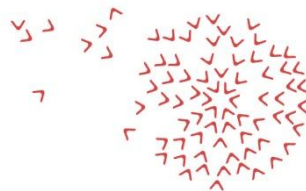
Belle-île-en-mer

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
et le règlement est à faire directement auprès du praticien

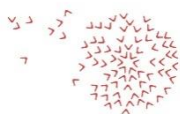


Sauna

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 Relaxant -

Séance de 1h

85 €

Séance de 1h10

105 €

Un moment pour souffler, calmer le mental et relâcher les tensions du quotidien. Le rythme est doux, enveloppant, pensé pour vous offrir une véritable pause et un retour au calme intérieur

Massage Sportif

Séance de 1h

85 €

Séance de 1h10

105 €

Idéal après un effort ou pour préparer le corps, ce massage vise à détendre les zones tendues et à libérer les muscles. Les pressions sont plus profondes, toujours adaptées à votre ressenti et à votre niveau d'activité

Massage Drainant

Séance d'1h

85 €

Un massage pour relancer la circulation, alléger les jambes et dégonfler les zones sensibles. J'utilise des mouvements rapides et réguliers pour aider le corps à retrouver légèreté et fluidité.



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'ayurvéda, 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 1h ou 1h30

85 ou 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



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

Massage Ayurvédique

Séance de 1h - 50 min de massage 85 €

Séance de 1h30 - 50 min de massage et 30 min de soin énergétique pour une détente plus profonde 110 €

D'origine indienne et faisant partie intégrante de l'ayurvéda, 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.

Massage femme enceinte

Séance de 1h30 110 €

Massage en position latérale, ainsi que sur le dos quand cela est possible.

Soins Énergétiques

Séance de 1h - 50 min de soin : Intuitif ou Access Bar 85 €

Nathalie a développé son propre soin énergétique intuitif au fil des années. Il repose sur ce qu'elle sent dans l'instant présent, et les nombreux outils qu'elle a acquis tout au long de son parcours (Love Energetics, shiatsu, Access Bars, Bodhypnosis, tantra...)

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.



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



Jérémy Goudy : Masseur – Kinésithérapeute diplômé d'état

Séance de 1h - 50 min de massage 85 €

Séance de 1h30 - 1h20 de massage 105 €

Convient aux femmes enceintes entre 3 et 7 mois.

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

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.

Alice Conroy : Réflexologue

Réflexologie plantaire

Séance de 1h - Soins de 50 minutes

85 €

La réflexologie plantaire est une méthode ancestrale de relaxation et de rééquilibrage du corps. Par l'utilisation d'une centaine de points de pression sur les pieds, elle vise à apaiser les maux du quotidien, en accord avec l'effet recherché, et ramener le corps à l'homéostasie, état d'équilibre parfait.

La séance comprend un échange approfondi pour cibler vos besoins et construire le protocole de façon 100% personnalisée, et le soin.

Réflexologie plantaire pour femme enceinte

Séance de 1h - Soins de 50 minutes

85 €

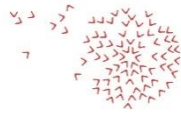
Réflexologie plantaire pour femme enceinte : Ce soin de réflexologie plantaire spécifique aux femmes enceintes, calibré pour être un moment de douceur pour maman et bébé, vise à adoucir les maux de la grossesse. Le soin est adapté pour toute la durée de la grossesse, de l'ancrage (premier trimestre) à la préparation à l'accouchement, avec des protocoles spécifiques à chaque mois de grossesse.

Réflexologie plantaire & cancer

Séance de 1h - Soins de 50 minutes

85 €

Ce soin de réflexologie plantaire vise à accompagner les personnes atteintes de cancer, et cherche à apaiser les douleurs et la fatigue fréquemment rencontrées. Il suit des protocoles spécifiques en fonction du cancer et du traitement, afin de proposer la séance la plus adaptée possible.



Bloom by Fafa : massothérapeute à Belle-Ile

Massage sportif spécial randonneur

Séance de 1h – 50 min de massage

85 €

La semaine de randonnée ou de vélo est intense ? Ce massage est fait pour vous :

Adaptable à tous les profils sportifs et selon la demande, ce massage tonique et profond s'articule autour de manœuvres spécifiques profondes, d'étirements passifs et de mobilisations articulaires.

Ce soin salvateur répond à de nombreux objectifs :

- Optimise la récupération musculaire
- Libère des tensions et des adhérences
- Préviens des blessures
- Apporte harmonie entre muscles, fascias et articulations
- Entretien l'amplitude de mouvement

Chaque séance est pensée comme une expérience unique, favorisant la récupération, le bien-être et la mobilité, dans une approche attentive et respectueuse du corps. Elle comprend un diagnostic personnalisé, un massage sur mesure sans protocole figé, une présence et écoute réelle tout au long de la séance.

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.



Mylène Colvonn : acupunctrice

Accompagnement énergétique par acupuncture traditionnelle

Séance de 1h – 50 min de soin

85 €

Soin traditionnel chinois

Une séance de bien être traditionnel chinois concerne la circulation énergétique du corps qui lorsqu'elle est entravée provoque des symptômes très divers :

- Douleurs (lumbagos, sciatiques, blocages des cervicales, tendinites...),
- Troubles digestifs (ballonnements, nausées, problèmes de poids...)
- Troubles gynécologiques : ménopause, fibromes, cycles irréguliers, règles douloureuses...
- Désagrèments chroniques : Troubles du sommeil, allergies, migraines, acouphènes,
- Mais aussi les malaises existentiels tels que la dépression.

C'est un type de soin complémentaire d'autres disciplines médicales.

Lise Symbiose : Facialiste experte et masseuse

Massage prénatal « Lune de Maman »

Séance de 1h15

105 €

Parce que chaque grossesse mérite d'être bercée de douceur ...

Le massage prénatal « LUNE DE MAMAN » accompagnent les femmes enceintes dans un instant de calme, de bien-être et de présence à soi.

Le massage prénatal est une parenthèse délicate, un instant suspendu où le corps de la future maman se dépose et respire. Par des gestes lents et enveloppants, il libère les tensions, invite au lâcher-prise et accompagne les transformations de la grossesse.

C'est un moment intime de reliance, où le souffle s'apaise, le cœur s'ouvre et le lien avec le bébé se fait plus profond. Un cocon de sérénité, empreint de bienveillance et de tendresse qui vient accompagner les femmes enceintes dans un instant de calme, de bien-être et de présence à soi.

Le massage prénatal offre de nombreux bienfaits, tant pour le corps que pour l'esprit. Il soulage les tensions musculaires, les douleurs du dos et la sensation de jambes lourdes, tout en favorisant une meilleure circulation. Il calme le mental, diminue le stress et installe un profond sentiment de sécurité. En enveloppant la future maman avec douceur, il renforce la conscience du corps et nourrit le lien précieux entre la mère et son bébé.

Soin « Signature Évasion »

Séance de 1h

90 €

Séance de 1h30

115 €

Offrez à votre visage bien plus qu'un soin : une véritable renaissance.

Ce rituel exclusif révèle instantanément l'éclat du teint, lisse les traits et redonne au visage toute sa jeunesse, grâce à un effet liftant naturel et visible.

Laissez-vous emporter dans un voyage sensoriel unique. À l'aide d'huiles bio versées dans un bol en ammonite, j'associe des techniques expertes issues du KOBIDO®, KORUGI®, KOBIDO STRETCH®, MYOLIFTING, drainage lymphatique méthode Vodder, crânien et DIEN CHAN.

Chaque geste stimule la circulation, repulpe la peau, libère les tensions et efface les signes de fatigue pour un véritable coup d'éclat. Les mains, les pinceaux, les outils en quartz rose et le Kansa Wand viennent sublimer ce moment, apportant fraîcheur, équilibre et luminosité au visage.

Le soin s'achève dans une profonde détente, bercé par les sons de bols tibétains, dans une atmosphère apaisante avec un masque de quartz sur les yeux. La version 1h30 prolonge cette parenthèse avec un massage des bras et des mains. Un moment précieux pour rayonner, se reconnecter à soi... et révéler toute la beauté de votre visage. Un soin complet pour sublimer votre peau et vous offrir un lâcher-prise total. Une véritable évasion ...

Massage d'accompagnement

Séance de 2h – 1h30 de massage

140 €

Offrez-vous un moment profondément ressourçant, entièrement pensé pour vous.

Ce massage personnalisé s'adapte à vos besoins émotionnels, énergétiques et physiques, pour vous accompagner là où votre corps et votre esprit en ont le plus besoin.

Idéal en période de stress, d'anxiété, de fatigue intense ou lors d'étapes de vie sensibles comme un burn-out ou un deuil, il vous invite à relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver un véritable équilibre intérieur. Chaque geste favorise le lâcher-prise, régule le système nerveux et aide à libérer en douceur les mémoires et blocages inscrits dans le corps.

Pendant 2 heures, vous êtes accueilli(e) dans une bulle de bienveillance : un temps d'échange pour cerner vos besoins, un massage intuitif et profond, puis un moment de retour en douceur.

Selon vos ressentis et les miens, j'utilise différents outils (huiles essentielles, bols tibétains...) et techniques (crânien, énergétique, ancrage...), pour un soin entièrement sur mesure, guidé par les besoins de votre corps. Une parenthèse hors du temps pour vous reconnecter, vous alléger... et vous retrouver pleinement.