

# Carte des Soins

## Les Massages\*

### Le Balinais

65€

Ce massage rythmé et profond de tout le corps vise à dénouer les tensions et à redonner de l'énergie.

Il combine pétrissages et pressions, puis grands effleurages, pressions glissées et percussions avec une l'huile au parfum exotique.

**Durée : 50 min**

### L'Ayurvédique Abhyanga

100€

Ce massage indien à l'huile chaude agit sur des points de pressions spécifiques afin de permettre à l'énergie vitale («prana») de circuler librement et harmonieusement.

Par le biais de pressions, de frictions mais aussi d'étirements, il revitalise et purifie.

Massage de l'ensemble du corps, avec visage et cuir chevelu.

**Durée : 1h15**

### Le Californien

80€

Enveloppant et apaisant, ce massage de tout le corps utilise des mouvements longs et fluides pour une profonde relaxation. Il est également idéal pour dénouer toutes les tensions musculaires accumulées.

**Durée : 1h**

### Détente Dos & Jambes

45€

Ce massage de l'arrière du corps favorise le lâcher-prise et apporte une profonde détente. Il est également idéal pour soulager les tensions accumulées dans le dos et les épaules.

**Durée : 30 min**

# Gommage & Enveloppement\*

## Gommage

35€

Ce gommage corps gourmand à la noix de coco et aux fins cristaux de sels marins laisse une peau nette et parfumée. Un gommage fluide qui exfolie et affine le grain de peau en douceur.

**Durée : 25 min**

## Enveloppement corporel autochauffant

35€

Cette boue à la texture aérée et onctueuse réhydrate la peau en profondeur. Elle apporte une sensation de confort et de bien-être pour une relaxation absolue.

**Durée : 25 min**

## Les Rituels\*

Gommage + Enveloppement

60€

**Durée : 50 min**

Gommage + Détente Dos & Jambes  
OU Enveloppement + Détente Dos & Jambes

70€

**Durée : 55 min**

Gommage + Enveloppement + Détente  
Dos & Jambes

100€

**Durée : 1h20**

Sur rendez-vous du mercredi au dimanche et selon disponibilités  
Réservation auprès de l'accueil - 02.31.20.31.81 ou à [spa@fermedeloudon.com](mailto:spa@fermedeloudon.com)

\* À but non thérapeutique.