



LA PENSÉE SAUVAGE NOTRE GAMME DE SOINS



La Pensée Sauvage s'est dotée d'une équipe de professionnels du mieux-être qui vous propose une gamme complète de soins. Cette offre dépend de la disponibilité de nos intervenants et il se peut que sur certaines semaines, nous ne puissions vous garantir l'ensemble de nos soins. Ces séances durent 55 minutes. Nous vous invitons à remplir votre bilan de vitalité et à y inscrire vos souhaits de soins afin d'optimiser votre planning d'activités durant votre séjour Détox.

LES SOINS À 75 €

SOIN AUX PIERRES CHAUDES

Imaginez le mélange habile de la chaleur des pierres basaltiques, des mains et des huiles. Ce soin vous apportera une détente globale et un relâchement des tensions musculaires les plus profondes. Ce soin n'est pas proposé en été.

SOIN AYURVÉDIQUE

Issu de traditions millénaires indiennes, ce soin libère le corps et l'esprit de ses tensions en équilibrant les trois «dosha» : Pitta - feu, Vata - vent et Kapha - plegme. Ce soin tonique se pratique avec de l'huile de sésame tiède.

TECHNIQUE MANUELLE THAÏ

Ce soin, caractérisé par des pressions exercées, des postures d'étirement et des mobilisations articulaires, rétablit l'équilibre et la dynamique énergétique du corps. Cette technique se pratique au sol en habit souple. Elle est souvent comparée à du Yoga passif.

SOIN PERSONNALISÉ

Laissez-vous guider par le praticien qui vous proposera un massage individualisé à l'écoute de vos besoins !

DRAINAGE NATUROPATHIQUE DE LA LYMPHE

Les mouvements très doux de ce drainage comparables à des effleurages permettent d'activer la lymphe et d'améliorer les états de rétention d'eau.

SOIN DU VISAGE

Soin complet du visage aux produits naturels de qualité biologique intégrant un nettoyage de peau, un gommage, un massage et un masque hydratant. Défatigant et relaxant, il vous redonnera éclat et lumière.

SOIN AUX HUILES ESSENTIELLES

Cette séance de bien-être allie les bienfaits des huiles essentielles à celui d'une technique manuelle de détente et de ressourcement.

SOIN CALIFORNIEN

Composé de mouvements fluides, continus et enveloppants, ce soin favorise l'harmonie et le bien-être.

SHIATSU

Le shiatsu est un soin profond et complet, qui se reçoit allongé au sol sur un futon, habillé dans des vêtements confortables. Il consiste en un enchaînement de pressions rythmées avec le pouce, le long des méridiens au travers desquels circule l'énergie et qui relie entre eux tous les organes et toutes les fonctions du corps. Au cours de la séance, le praticien Shiatsu est souvent amené à réaliser des mobilisations articulaires, des étirements ou des percussions pour débloquer l'énergie qui stagne dans les articulations. Tout est fait afin de restaurer la libre circulation de l'énergie (Qi), du sang et de la lymphe, dans le corps. Efficace et naturel, le soin Shiatsu s'adresse aux adultes et aux enfants.

LES SOINS À 75 € (SUITE)

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps. La stimulation de certaines zones permet de localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer, de relancer l'énergie vitale et d'activer les effets de la détox.

COURS DE MASSAGE BIEN-ÊTRE

Guidé(e) par un praticien chevronné, initiez-vous au massage-bien-être afin d'en faire profiter vos proches. Le cours nécessite un modèle afin de pouvoir s'essayer aux techniques proposées.

CHAVUTTI

Soin indien pratiqué avec les pieds. Grâce aux huiles et beaucoup d'agilité, les pieds du praticien glissent le long d corps, jouant de passes vivifiantes, pénétrantes et délicates. Ce soin permet de délier les tensions, drainer les toxines, tonifier la circulation, équilibrer et favoriser la vitalité

MASSAGE SUEDOIS

Massage tonique et profond qui permet d'augmenter l'oxygénation des tissus et de favoriser la détente des muscles. C'est un massage idéal en cas de courbatures et de tensions corporelles.

LES SOINS À 95 €

ACUPUNCTURE

L'acupuncture permet de traiter différents troubles ou douleurs, mais aussi de favoriser et d'équilibrer les mécanismes de libérations des toxines. Après un bilan grâce notamment à l'écoute des « pouls » le praticien applique des aiguilles sur les points sélectionnés de manière à relancer la circulation du « Chi » dans les méridiens.

BILAN ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

La séance est consacrée à un bilan général selon la philosophie chinoise, pouvant être complétée par un soin adéquat. Vous y recevrez des conseils individualisés pour compléter votre démarche de mieux-être.

OSTÉOPATHIE TISSULAIRE

Animée d'une approche holistique, cette écoute tissulaire et cellulaire pratiquée par un ostéopathe diplômé permet de retrouver un équilibre tant physique, que psychique et émotionnel.

CONSULTATION EN NATUROPATHIE ET IRIDOLOGIE

Cet entretien vous permet de faire un bilan de vitalité. Il vous sera conseillé un ensemble de techniques naturelles en fonction de vos besoins : gestion du stress, conseils alimentaires, utilisation des plantes et des huiles essentielles, exercices physiques et respiratoires. Vous repartirez du centre avec un programme complet et sur mesure afin de garder le bon cap.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (EMOTIONNAL FREEDOM TECHNIQUE), HYPNOSE

Lors d'un séjour, les remontées émotionnelles issues d'anciens conflits peuvent se manifester. Les techniques de libération émotionnelle brèves comme l'EFT et l'hypnose sont d'un grand intérêt dans l'accompagnement des processus profonds de régulation. Basée sur un entretien bref et une mise en lumière de la problématique rencontrée, l'EFT et l'hypnose utilisent certains points spécifiques issus de la médecine traditionnelle chinoise pour permettre de dépasser le conflit et de s'en libérer.

LES SOINS À 100 €

IRRIGATION DU CÔLON

Soin par excellence de la détox, l'irrigation du côlon est un soin pratiqué par un praticien diplômé. L'objectif est de restituer au côlon sa fonction d'échange avec le foie pour favoriser l'élimination des toxines. C'est une bonne mesure complémentaire pour potentialiser les effets bénéfiques de votre détox.



LA PENSÉE SAUVAGE
DOMAINE DE LA PIERRE BLANCHE
26400 PLAN-DE-BAIX

ecrire@lapenseesauvage.com | www.lapenseesauvage.com

© f lapenseesauvage | +33(0)4 75 44 55 58