

**2025 - 2026**

**« Un masseur écoute avec les mains et avec le cœur. »**



**EXPERT MASSAGE**

**Modelages du monde, Réflexologie, Shiatsu, Ayurvédha, Naturo-Esthétique,  
Rituels Spa & Traitements Holistiques**

## Tarif des Massages

*30 min - 50 €*

*45 min - 65 €*

*60 min - 80 €*

*90 min - 120 €*

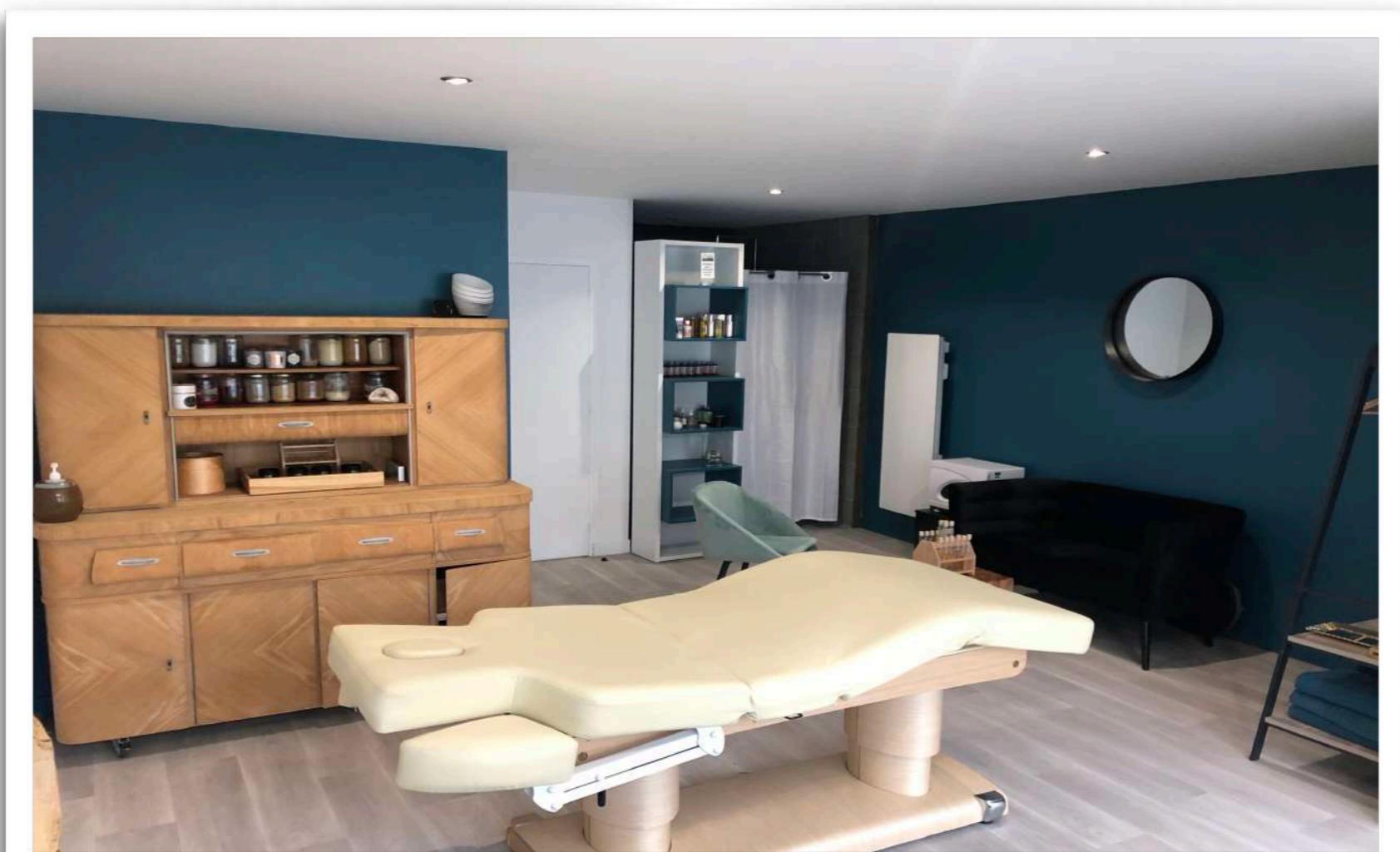
*120 min - 160 €*

## Temps de prise en charge

*Chaque consultation nécessite 15 minutes en plus du temps de soin choisi. Phase de diagnostic et atelier d'aromathérapie sont nécessaires afin de personnaliser au mieux vos soins, selon vos besoins physiques et votre état émotionnel.*



**134/4 rue de la vallée - 59510 Hem**



**Rendez-vous & renseignements**

**06 12 37 39 56**

**Annulation de rdv 48h à l'avance.**

## Les passeports



Valable 1 an

- 25%

### **Passeport Zen Solo - 6h30 de soins**

Carte familiale, non nominative. Valable pour l'intégralité des soins.

#### Composition du passeport:

*5h00 de soins au choix, 1h00 de massage Andumédic offert*  
420 € au lieu de 550 € (Payable en 3 fois sans frais)

- 40%

### **Passeport Zen Duo - 12h00 de soins**

Valable pour l'intégralité des soins.

#### Composition du passeport:

*6h00 de soins au choix & 6h00 de massage Andumédic.*  
660 € au lieu de 1080 € (Payable en 3 fois sans frais)



# Formules



## Zen & Massage

Diagnostic, atelier d'aromathérapie, massage du monde personnalisé, séance de massage thérapeutique Andumédic et décongestion oculaire aux eaux florales.

60 min en solo - 90 €

60 min en duo - 120 € au lieu de 180 €

90 min en solo - 120 €

90 min en duo - 160 € au lieu de 240 €

120 min en solo - 150 €

120 min en duo - 200 € au lieu de 300 €

## Sérénité Absolue

Diagnostic, atelier d'aromathérapie, soin visage cure de jouvence bio, massage du monde personnalisé, séance de massage thérapeutique Andumédic et décongestion oculaire aux eaux florales.

90 min en solo - 130 €

## Pure décontraction

Diagnostic, atelier d'aromathérapie, gommage corporel, massage du monde personnalisé, séance de massage thérapeutique Andumédic et décongestion oculaire aux eaux florales.

120 min en solo - 160 €

120 min en duo - 220 € au lieu de 320 €

# Enveloppements corporels



## Enveloppements & massage relaxants

Massage et enveloppement corporel aux baumes à base de beurre de karité, de gelée royale, de vitamine E et d'huiles essentielles. Soin régénérant des couches profondes de l'épiderme détoxinant.

### Apaisement

Calmant puissant, ce soin apaise l'anxiété, lutte contre les tensions, relaxe, calme le stress, agit sur les troubles du sommeil et favorise un sentiment de paix intérieure. Cette H.E est également connue pour ses effets régénérants et toniques.

Synergie à base d'huiles essentielles de Néroli du Liban

### Retour aux sources

Tonique, revigorant, énergisant, positivant et équilibrant, ce soin apporte optimisme et bonne humeur. Puissant calmant ce soin lutte contre les états de fatigue, le stress, les états dépressifs et le burn out. Réconfort des coeurs blessés, il amène l'esprit à se reconnecter avec la nature et à sortir de l'urbanisation. Apaisant pour le mental, il dissipe les tensions quotidiennes, les crispations, les spasmes nerveux, tout en agissant sur le confort intestinal.

Synergie à base de Basilic exotique, Bois de Siam, Petitgrain Bigarade & Orange douce.

### Spécial sportifs

Séance de soin spécialement conçue pour la remise en forme, comprenant un massage Deep Tissue. Lutte contre les douleurs, décontracte la masse musculaire intensément, détoxifie & désacidifie

Synergie à base de Poivre noir, Raventsara, Gaulthérie, Menthe Poivrée, Lavande & Ylang Ylang.

60 min - 90 €

90 min - 130 €

# Soins du visage



## 5 Cures de jouvence Bio au choix

Dépollution, gommage, masque & massage du visage.  
20 min de séance de massage thérapeutique Andumédic durant le temps de pause de votre masque.

Bénéficiez d'un soin anti-âge, hydratant, régénérant, repulpant, détoxifiant, anti-fatigue, coup d'éclat et purifiant. Lutte contre les problèmes de peau.

### **Pure essentielles**

Fleurs d'Edelweiss de Suisse. Géranium rosat d'Egypte. Sang de Dragon d'Amazonie. Rose de Damas. Tea Tree d'Australie. Ylang Ylang d'Inde. Orchidée royale de France. Mauve de France. Nénuphar blanc de France

### **Argile blanche kaolin à l'huile de dattier**

L'argile blanche est un symbole de pureté et de douceur. C'est l'ingrédient incontournable des soins pour les peaux sèches, sensibles et atones. Très riche en fer et en silicium, elle apaisant, répare, revitalise et tonifie. Elle est également idéale pour les peaux fatiguées et exigeantes.

### **Argile jaune illite à l'huile de karité**

Ce soin dynamisant, exfoliant, purifiant et régulateur est particulièrement adapté aux peaux mixtes à grasses. Très riche en calcium, en magnésium, en potassium et en silicium, elle laisse le grain de peau resserré, purifié et adouci.

### **Argile verte illite à l'huile d'amande douce**

C'est la plus connue des argiles, elle est utilisée dès l'antiquité pour ses vertus antiseptiques et purifiantes. On la retrouve dans la pharmacopée chinoise, égyptienne, grecque et romaine. Très riche en cuivre, en chrome, en zinc et en oligo-éléments (magnésium, sodium, phosphore et potassium) cette argile est indispensable pour assainir et oxygner les peaux mixtes et grasses.

### **Argile rouge illite à l'huile de sésame**

La légende veut que Cléopâtre l'utilisait dans la composition de ses baumes et de ses onguents. Très riche en oxyde de fer et en oligo-éléments (magnésium, potassium et silicium) elle est considérée comme l'argile bonne mine par excellence. Adaptée à tous les types de peaux, elle élimine les impuretés, purifie, tonifie et redonne éclat.

60 min - 90 €

# Gommages corporels



Un soin sensoriel exceptionnel !

Ce soin permet de lutter contre les états de fatigue intense, la déshydratation de l'épiderme, le vieillissement cutané, les sensations de lourdeurs corporelles.

Il adoucit la peau, décolle les peaux mortes, oxygène l'épiderme, décontracte la masse musculaire, relaxe intensément le corps et apaise le mental.

## Soin de l'eau Moyen-oriental

---

Ce soin consiste en une affusion d'eau chaude, suivie d'un soap massage à la crème d'argan, au lait ou aux fruits à coques.

S'ensuit un doux gommage corporel respectueux des peaux les plus sensibles.

Enfin des compresses chaudes sont appliquées sur tout le corps avant de recevoir un second massage aux huiles vierges d'argan, de pépins de raisins ou d'amande douce.

Confortablement installé sur une table chauffante.

### Senteurs au choix:

Fleur d'oranger de Marrakech.

Savon noir à l'Eucalyptus de l'Atlas.

Lait aux éclats d'amandes de Californie.

Pétales de fleurs d'amandiers d'Essaouira.

Thé à la cardamome et aux épices d'Orient.

Gousses de vanille aux éclats de noisettes de Creuse.

60 min - 90 €

90 min - 120 €

## Rituels Minceur



### Massage Chinois aux Bambous

Cette technique est conçue afin de retrouver un corps sain et en bonne santé, tout en le remodelant.

Il élimine les toxines et assouplit la peau.

Il active la circulation des fluides, sanguine et lymphatique.

Il affine le corps grâce à l'action des bambous qui agissent tels des mini-rouleaux compresseurs; éclatant au fur et à mesure les amas de cellules graisseuses.

Il tonifie le corps en lui conférant une sensation de légèreté.

60 min - 80 €

### Enveloppement minceur

Soin amincissant et raffermissant complet, pour une action en profondeur. Détoxifie le métabolisme, lutte contre la cellulite et la peau d'orange.

Massage et enveloppement corporel aux baumes à base de beurre de karité, de gelée royale, de vitamine E et d'huiles essentielles & de Figue de barbarie.

60 min - 90 €

### Massage Ayurvédique Udvatarna

Ce massage Hindou issu de la médecine Ayurvédique est particulièrement indiqué en cas d'excès de Dosha Kapha.

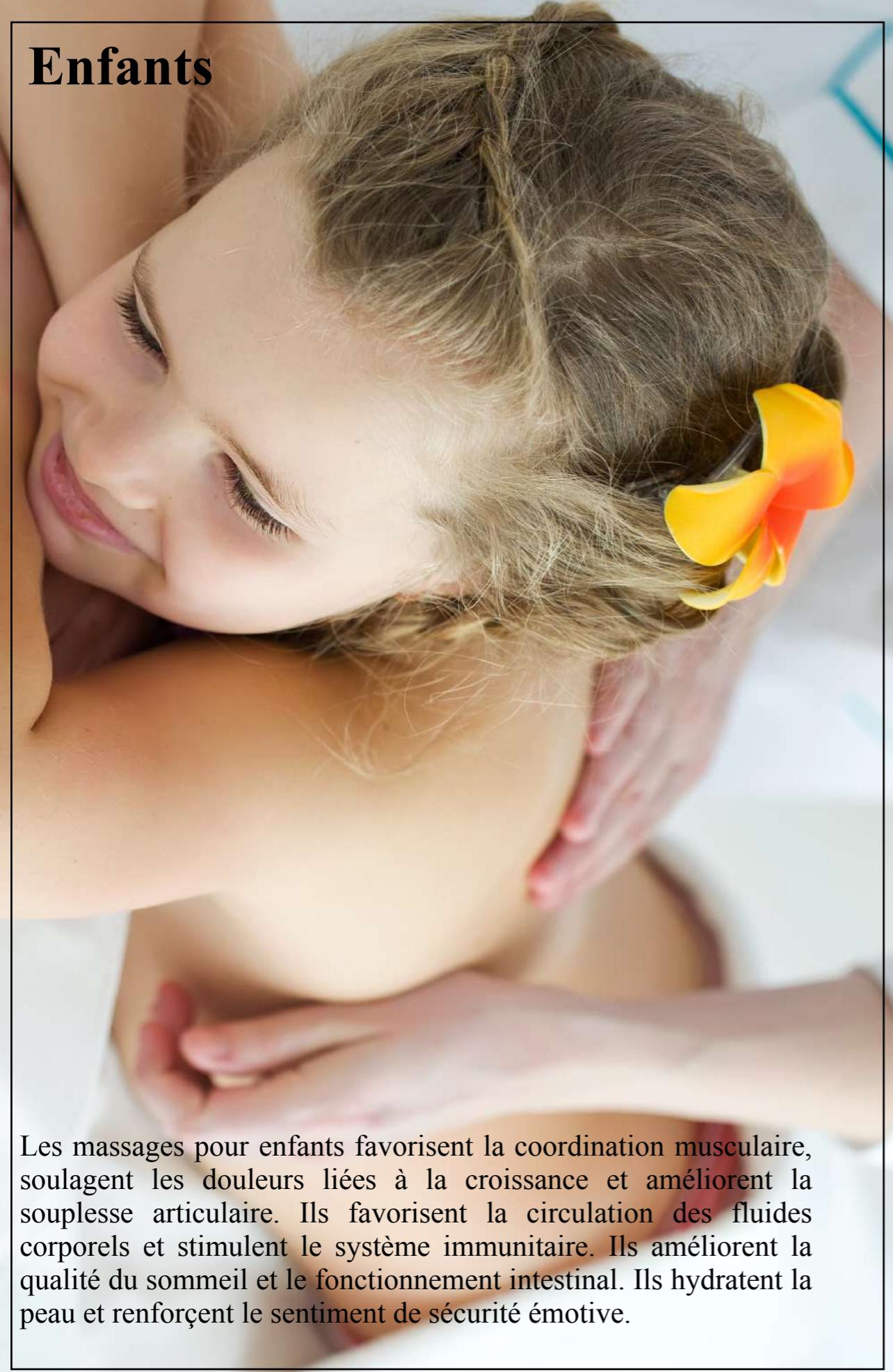
Il prévient la rétention d'eau, réduit la cellulite, il lutte contre les graisses localisées et aide à la perte de poids.

Il prévient les oedèmes, la fatigue, le manque d'énergie, la sensation de lourdeur corporelle, les problèmes de peau et la transpiration excessive.

Massage à l'huile de sésame, à la farine de pois chiche, à la cannelle, au curcuma et au gingembre.

90 min - 130 €

# Enfants



Les massages pour enfants favorisent la coordination musculaire, soulagent les douleurs liées à la croissance et améliorent la souplesse articulaire. Ils favorisent la circulation des fluides corporels et stimulent le système immunitaire. Ils améliorent la qualité du sommeil et le fonctionnement intestinal. Ils hydratent la peau et renforcent le sentiment de sécurité émotionnelle.

## 0 à 3 ans - Cours tendresse bébé

Le cours de massage bébé fournit une occasion parfaite de partager des moments d'intimité, de contact physique direct et d'interaction positive avec votre enfant. Il aide à établir la confiance l'un envers l'autre.

30 min - 50 €

## 4 à 10 ans - Massages gourmands

Deux massages au choix exécutés sous forme de recette de gâteau. Chaque manœuvre est expliquée pas à pas à l'enfant, afin de l'impliquer durant son massage et lutter contre l'ennui.

Ils soulagent les douleurs musculaires et articulaires liées à la croissance. Il lutte contre les états de fatigue des petits bouts liés notamment aux activités sportives et à la pression des rythmes scolaires.

### USA - Apple pie massage

Le massage de la tarte aux pommes.

### Allemagne - Der Schwarzwald

Le massage de la forêt noire.

30 min - 50 €

## 10 à 16 ans - Îles Cook - Mangaïa

Mana signifie « pouvoir spirituel » et Gaïa « terre ». Ce massage renferme une symbolique cachée, liée aux éléments et aux forces supérieures.

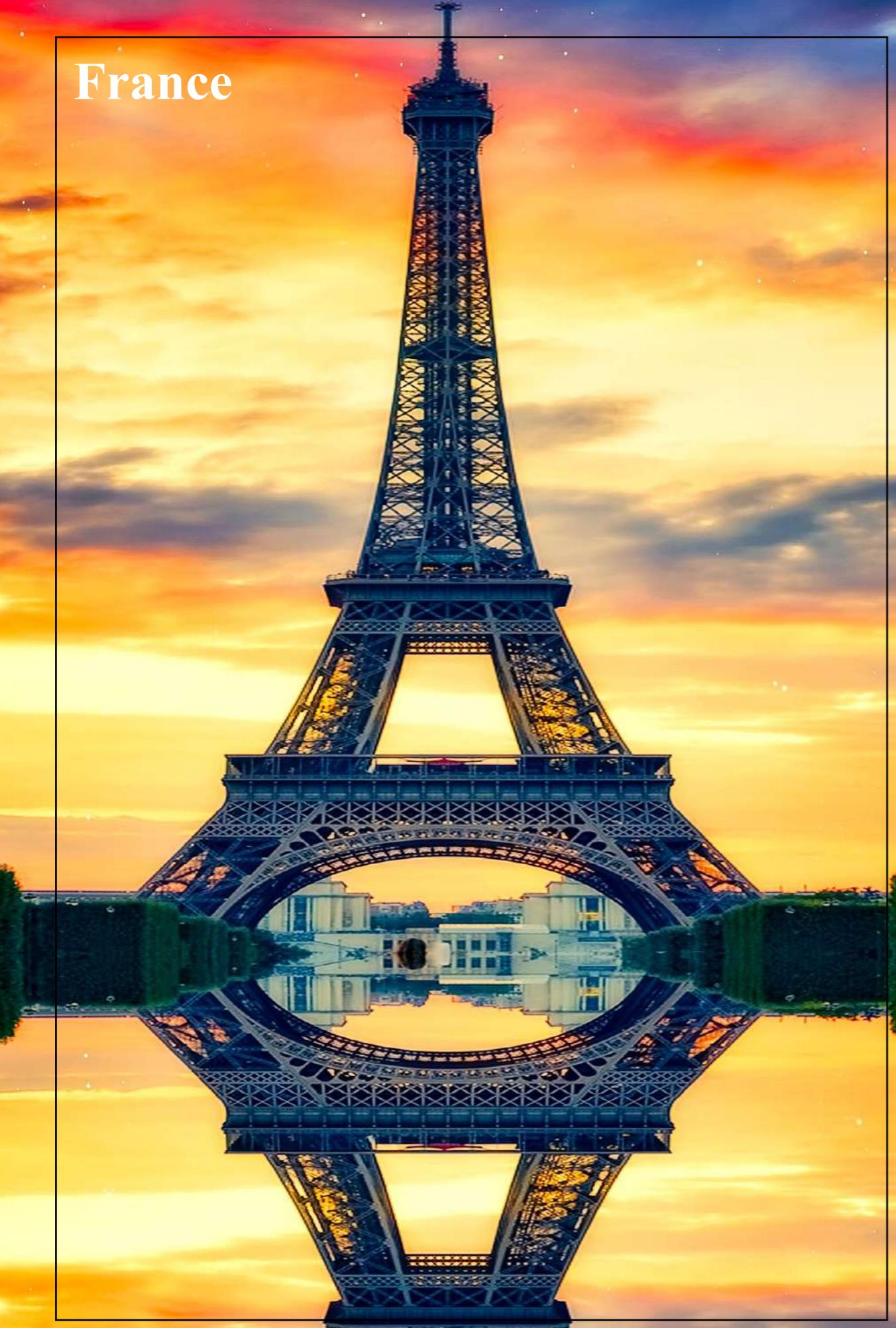
Les manœuvres aériennes telles que le vent des étoiles, permettent de libérer l'enfant des énergies négatives. Les manœuvres aquatiques telles que les atolls, permettent de brasser et relancer les énergies. Les manœuvres terriennes telles que Gaïa, permettent de recentrer l'enfant; quand celle du monde souterrain invite à plutôt à l'introspection.

Ce massage décontracte profondément, réduit le stress des pré-ados et des ados. Il lutte contre tous les petits maux du quotidien. Il leur permet de surmonter les bouleversements physiques, hormonaux et psychologiques qu'ils subissent durant leur croissance.

30 min - 50 €

45 min - 65 €

# France



## France - Dos relax

Véritable soin du dos, il décontracte la masse musculaire intensément, purifie les pores, hydrate et relaxe le corps et l'esprit.

Massage et gommage du dos aux huiles essentielles.

30 min - 50 €

## France - Lift visage

Ce massage relaxe et tonifie le visage par l'usage de points d'acupressure.

Il décongestionne les cernes, accélère l'afflux sanguin et stimule la production de collagène naturel.

Le teint est lumineux, la peau est assouplie, plus lisse pour un visage rajeunit.

Massage à base d'huile lissante et raffermissante.

30 min - 50 €

## France - Cocooning de la femme enceinte

Ce massage apporte un contact nourrissant pour la future maman.

Il stimule les muscles et les articulations, améliore la circulation sanguine et lymphatique.

Il réduit les hormones du stress, soulage la fatigue mentale et physique.

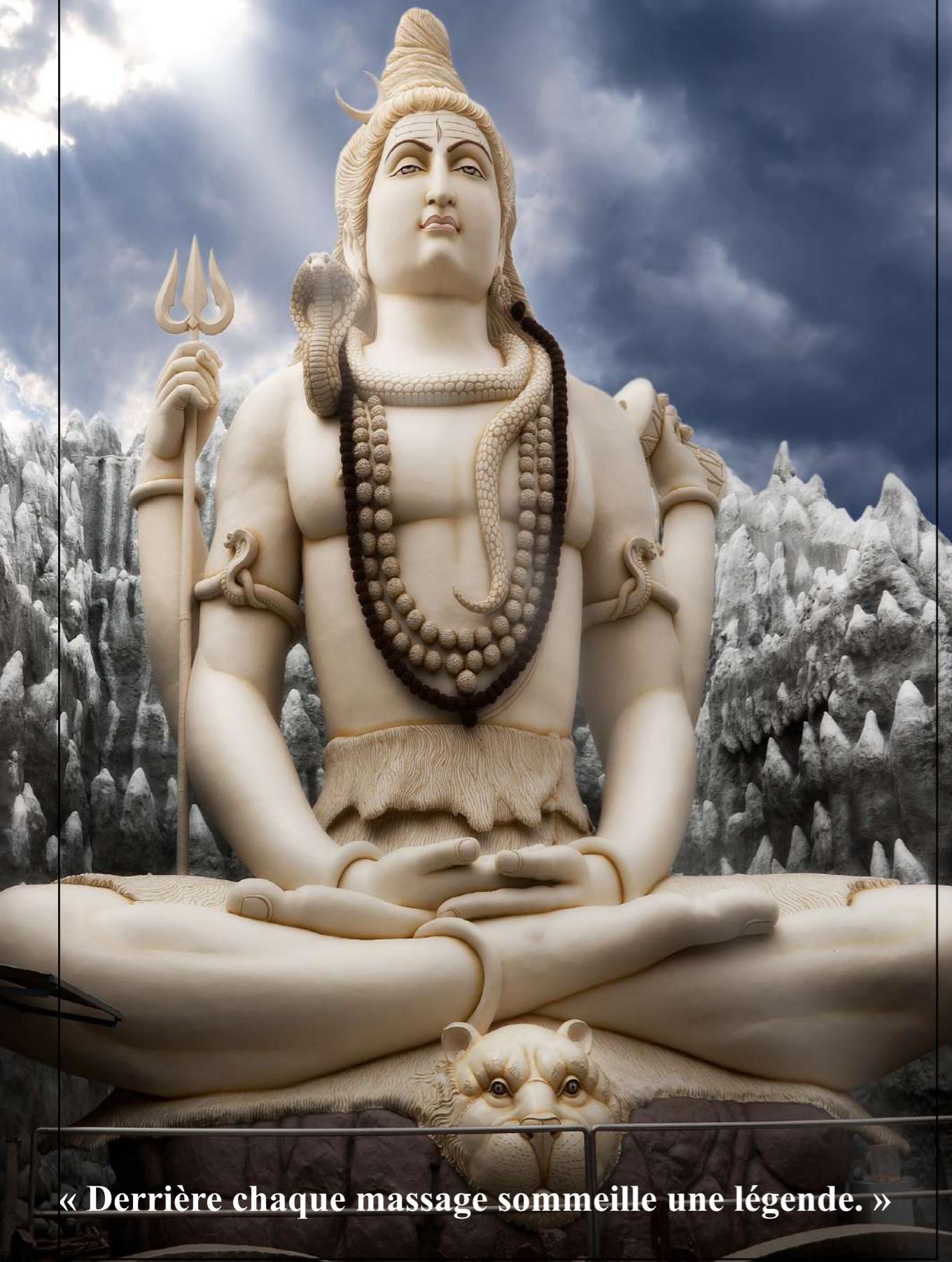
Il lutte contre les insomnies, réduit le gonflement des mains et des pieds, diminue les douleurs de sciatiques, réduit les crampes des mollets.

Il soulage les douleurs dorsales et cervicales provoqués par la bascule du bassin et la faiblesse des muscles.

Massage à base d'huiles spécialement adaptées à la femme enceinte.

45 min - 65 €      60 min - 80 €

# Tibet



« Derrière chaque massage sommeille une légende. »

## Tibet - Aux origines du massage

Les origines de ce massage très confidentiel sont assez méconnues et des divergences apparaissent quant à son histoire. Mais chaque légende démontre les fondements de la plupart des techniques de massages ancestrales.

### *Première explication*

Le prince Siddhartha Gautama connu sous le nom de « Bouddha éveillé » est le fondateur historique de la communauté des moines bouddhistes errants, dont certains auraient gagné les lointaines contrées du nord, afin de pacifier les peuples Himalayens, autrefois réputés pour avoir été des guerriers belliqueux et conquérants.

Le souhait de ces moines était de transmettre les préceptes de la voie du milieu, du détachement physique et de l'éveil.

Ils auraient ainsi amené avec eux des contrées du Kosala et de Magadha au nord-est de l'Inde actuelle, de nombreuses connaissances dont celle des techniques de massages.

Ils auraient pratiqué de nombreuses techniques de massages Shiro-Abhyanga, entre le VIème et le XVIIIème siècle, puis les auraient finalement mixées afin de n'en garder que la quintessence.

### *Deuxième explication*

Ce massage aurait vu le jour dans la ville céleste de « Shambala » et nous aurait été apporté par les dieux.

Ces derniers pris de compassion pour les hommes vivant dans ces terres rudes et reculées, leur auraient apporté les massages, afin de les soulager de leurs maux.

Son nom « Shangri La » quant à lui n'aurait fait son apparition qu'au milieu du XIXème siècle.

Il serait dû à la popularité du mythe revisité par James Hilton dans son roman paru en 1933 « Les horizons perdus » et repris par la suite par James Rollins en 2010 dans son roman « La bible de Darwin ».

James Hilton mentionne dans son livre que des rescapés d'un accident d'avion auraient réussi à atteindre une lamaserie utopique, appelée Shangri-La aux confins du Tibet et auraient été soignés par des moines bouddhistes.

Le concept de « Shangri La » serait inspiré ainsi par le mythe de « Shambala », introduit en Occident avec l'engouement pour le Bouddhisme au XIXème siècle.

### *Troisième explication*

En Inde, Shangri La se traduirait par «col de la montagne».

Ces éléments nous démontrent, que la tradition orale a permis à ce massage de survivre au fil des siècles, dans des zones montagneuses reculées.

Il est impossible de situer avec certitude l'emplacement de la mythique ville de « Shangri La » alias « Shambala » où serait née cette technique, mais son origine n'en demeure pas moins mystique.

Les avis divergent fortement à ce propos et de nombreux états cherchent encore aujourd’hui à récupérer ce mythe et la manne financière touristique qui va avec.

Aussi certains situent ce fameux col aux confins du Tibet, d'autres dans les vallées neigeuses du Népal, à quelques centaines de kilomètres de Katmandou, d'autres encore en Chine dans la vaste région du Yunnan...

### **Tibet - Bye Phur**

Ce massage apporte une détente insoupçonnée, un relâchement des tensions émotionnelles et psychiques tout en soutenant le processus d'élimination.

Cette pratique vise à détendre principalement la surface du corps, d'agir sur la peau en tant qu'organe sensoriel, tout en la nettoyant avec une poudre extrêmement fine.

Adaptée à tous les types de peaux, le ressenti très doux est incomparable.

Massage à base de farine de pois chiche au lemongrass.

S'effectue sur une table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 90 €   90 min - 130 €   120 min - 170 €

### **Tibet - Shangri La**

Ce long massage permettrait selon les tibétains d'atteindre le Nirvana, c'est à dire non pas le paradis comme le veut la croyance populaire, mais d'atteindre la paix intérieure, totale et permanente, permettant de détacher son esprit, de ses douleurs physiques.

L'acquisition de cet état d'éveil peut-être défini comme un «non-état», qu'il est possible d'atteindre suite à un long processus mental et dans une moindre mesure, au niveau physique, lors de la réception de ce massage.

Mais le plus important est et demeure qu'il apporte de nombreux bienfaits à qui le reçoit.

Il détend en profondeur la masse musculaire, permet de reprendre conscience de chaque partie de son corps et d'atteindre la paix de l'esprit.

Il est particulièrement conseillé aux personnes habituées aux techniques de massages avancées ou asiatiques, mais aussi aux personnes appréciant les massages appuyés.

Ce massage exceptionnel propose une large série de manœuvres inversées originales liées, pour un ressenti incomparable, alternant douceur et fermeté, grâce à un travail musculaire lent et profond utilisant le poids du corps du massé.

Massage à l'huile d'épices.

S'effectue sur une table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 80 €   90 min - 120 €

# Inde

L' Ayurvédâ en écriture dévanâgarî est l'association des mots « Ayur » qui signifie vie et « Véda » qui signifie science/ connaissance. L'Ayurveda est dit Nityam et Apurusheyam, littéralement «technique éternelle». Ses principes sont essentiellement tirés de l'utilisation de plantes naturelles et de l'observation du corps humain.



## Inde - Bol kansu

Ce massage traite les points réflexes des pieds, ainsi que les cinq éléments : terre, eau, feu, air et éther qui d'après l'Ayurvédâ sont les composants fondamentaux de l'être humain. Ce massage décontracte les tissus musculaires de la voute plantaire. Il équilibre l'élément feu dans le corps, en favorisant l'absorption de l'excès de chaleur. Il apaise le mental, rétablit le sommeil, évacue la colère, le stress, l'angoisse et la nervosité.

Massage des pieds à base de Ghee ou d'huile de Sésame, à l'aide d'un bol en alliage de Cuivre, Zinc et bronze.

30 min - 50 €

## Inde - Rituel des Maharadjas

Ce massage Ayurvédique relaxe les muscles, évacue les toxines, recharge le Prana, apaise et rafraîchit le corps, relance la micro-circulation sanguine, énergise le corps, stimule les tissus corporels. Ce soin très ressourçant, est aussi parfaitement adapté, afin de lutter contre la fatigue et le stress de la vie moderne.

Massage à base de poudre de Curry, de Miel de fleurs, de yaourt brassé et d'huile de Sésame. S'effectue sur table chauffante pour une relaxation optimale.

90 min - 140 €

## Inde - Pinda Swedhana

Action profonde grâce à un travail sur les Marmas. Ce massage prévient et réduit le stress, stimule l'élimination des toxines, facilite la circulation, assouplit les articulations et soulage les tensions musculaires et nerveuses par l'action conjuguée de la chaleur et des plantes.

Massage à l'huile et aux graines de Sésame, aux tampons aux herbes, au sable de rivière, au Riz et au Lait afin d'apporter de la silice au corps.

90 min - 140 €

## Inde - Sarasvati

---

Ce massage doux, profond et réconfortant, permet un relâchement de la zone ventrale. Il permet de détoxiner le foie, libérer l'estomac, en favorisant l'élimination des toxines et des liquides. Il élimine les tensions ventrales liées au stress, il est particulièrement recommandé aux femmes enclines à la nervosité dont le dosha dominant est Vata.

Massage à base d'huile de sésame.

10 min - 10 € (uniquement en complément d'un autre massage)

## Inde - Shirotchampi

---

Ce massage de la tête et de la nuque favorise l'harmonisation des cerveaux droit et gauche. Très décontractant, il lutte contre les insomnies, réduit les migraines et améliore les problèmes de troubles de la vue liés à la fatigue oculaire. Il éclaire les idées, améliore la qualité du travail intellectuel, en favorisant la concentration. Très recommandé en cas de chute de cheveux.

Massage à base d'huile de sésame.

30 min - 50 €      45 min - 65 €

## Inde - Energy Abhyanga du Kerala

---

L'Energy Abhyanga est une variante du massage Abhyanga réputé pour être plus intense.

L'alternance des manœuvres lentes et profondes, avec des manœuvres très rythmées et plus superficielles, apporte un grand sentiment de plénitude et d'énergie retrouvée. Il donne la sensation de jambes légères et d'un corps redessiné. Cette technique permet de reprendre conscience de son schéma corporel, de se revitaliser, tout en agissant comme une véritable anti-dépresseur.

Massage à base d'huile de sésame.

45 min - 65 €    60 min - 80 €    90 min - 120 €

## Inde - Shirodara

---

Cette technique est utilisée afin de calmer les dispersions mentales et de favoriser la méditation. Il réduit le stress et calme l'esprit, lorsque les idées se bousculent. Profondément relaxant et équilibrant, il agit sur le système nerveux, sur l'anxiété, sur le stress, agit sur la dépression, les migraines, ou encore les insomnies.

10 min - 20 €

(uniquement en complément d'un autre massage)

## Massage Ayurvédique Udvatarna

---

Ce massage Ayurvédique est particulièrement indiqué en cas d'excès de Dosha Kapha. Il prévient la rétention d'eau, réduit la cellulite, il lutte contre les graisses localisées et aide à la perte de poids. Il prévient les oedèmes, la fatigue, le manque d'énergie, la sensation de lourdeur corporelle, les problèmes de peau, la transpiration excessive.

Massage à base d'huile de Sésame, de Gingembre, de Cannelle, de Curcuma et de Cardamome. S'effectue sur table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 90 €      90 min - 130 €

## Inde - Massage Garshana

---

Ce massage Ayurvédique est particulièrement indiqué en cas d'excès de Dosha Kapha.

Ce massage permet de relancer notre énergie vitale appelée Prana, dans les 72.000 canaux énergétiques du corps appelés Nadis. Il favorise l'élimination des déchets de la peau et des toxines accumulées dans le corps. Il efface les tensions émotionnelles, tout en apaisant durablement le corps. Il permet de réduire les troubles liés aux problèmes de faible circulation des fluides, les métabolismes lents, les problèmes de surpoids et de stockage d'eau.

Massage à base de sel de Citron, de feuilles de Thym et de feuilles de Camphrier. S'effectue sur table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 90 €

90 min - 130 €

# Bali & Javá



« Donne un bol d'huile à ton corps,  
tu donneras moins à ton médecin. »

## Bali & Java - Marche Javanaise

La marche javanaise est à la fois une émanation et une variante d'un massage Hindou. Cette technique consiste à marcher sur des zones précises du dos, des jambes et des bras, en alternant des rythmes plus ou moins rapides.

Ces manœuvres n'en demeurent pas moins très agréables et stimulantes pour la personne qui le reçoit. C'est un massage très profond, est basé sur les principes d'apaisement des douleurs par pressothérapie. La marche javanaise s'adresse à une clientèle amatrice de massages asiatiques et plus particulièrement de massages musculaires intenses, mais aussi aux sportifs.

Ce massage s'effectue habillé. Prévoir une tenue souple.

30 min - 50 €

## Bali - Rituel de soin Singaraja

Cette technique est réputée pour être tout à la fois, relaxante et énergisante pour le corps. Ce soin très régénérant et rafraîchissant; purifie l'épiderme en douceur. Convient parfaitement aux peaux sensibles.

Proche et différent à la fois du massage Aromatique Thaï, le massage Singaraja stimule également de nombreuses lignes d'énergie et apporte un grand sentiment de bien-être.

Ce massage nécessite beaucoup de dextérité et de force dans les doigts, notamment dans la réalisation des manœuvres telles que la danse des doigts. Il permet également d'harmoniser les membres du corps un à un, tout en unifiant le corps et l'esprit.

Massage à l'huile de fleurs de frangipanier, crème et poudre de noix de coco. S'effectue sur une table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 90 €

90 min - 130 €

## Bali - Pujat Kepala

Le massage Pujat Kepala ou bain indonésien du cuir chevelu est considéré comme l'un des trésors de Bali. Il puise son origine dans le Mandi Lulur, le rituel de bien-être Indonésien. Ce massage cranio-dorsal est un remarquable anti-stress. Il restructure et hydrate la peau et les cheveux en profondeur. Il mobilise les tissus, favorise le relâchement, la méditation et la concentration, véritable anti-fatigue pour le dos et la boîte crânienne. Il améliore la qualité du sommeil, favorise l'endormissement et permet de lutter contre les migraines en favorisant la micro-circulation sanguine.

Massage à base de beurre de karité ou de beurre d'avocat.

30 min - 50 €

## Bali - Majapahit

Le Massage Majapahit se décline en deux parties, une dynamisante et une relaxante. Ces deux phases s'alternent successivement pour un moment de détente incomparable.

Ce massage emprunte sa légèreté dansante au lissage indien, sa précision au massage shiatsu et aux techniques chinoises, mais possède sa propre identité. C'est un massage harmonieux et profond avec une gestuelle tout en rondeur et en souplesse.

Ce massage agit en profondeur, libère le stress et lutte efficacement contre les raideurs musculaires et les courbatures. Il améliore le système respiratoire, la circulation sanguine et lymphatique. Il adoucit la peau, stimule le métabolisme en évacuant les toxines. Il stimule la digestion et régularise l'appétit. Il régularise le sommeil et donne une sensation de regain d'énergie. Il soulage les maux de tête et les maux de dos.

Massage aux tampons chauds à base de Thym, Camphre, Curry et Cumin. S'effectue sur une table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 100 €

## Thaïlande



« Les massages Thaï aident le corps dans sa volonté innée de retourner à un état de performance et de santé optimum, contribuant à un sentiment d'aise et de bien-être. On commence à sentir la justesse du concept d'individu intérieur, de l'être et de la vie. » A.Lambert.

## Thaïlande - Nuad Plakob

Ce massage aux tampons du Siam, consiste à masser à l'aide de pochons renfermant des herbes aromatiques. Cette technique peut se définir comme un intermédiaire entre le massage et l'aromathérapie. Cette pratique vise la relaxation et la revitalisation de l'organisme, en luttant contre le stress et la nervosité. Cette méthode permet de soutenir le système immunitaire et favorise l'auto-guérison des blessures. Libérés par la chaleur, les principes actifs des herbes et des plantes dénouent les tensions énergétiques et musculaires de l'organisme. Ils favorisent également la circulation sanguine et lymphatique et accélèrent l'élimination des toxines.

La peau parfaitement stimulée, retrouve maintien et élasticité, grâce à ses vertus anti-âge.

Massages aux tampons d'herbes, de Bergamote, d'Eucalyptus, de Camphre, de Sésame noir et d'Acacia.

60 min - 100 €      90 min - 140 €

## Thaïlande - Royal Foot

Au commencement le royal foot thaï était réservé au roi d'Ayutthaya et à sa cour, jusqu'au jour où le docteur Shivakomarat suggéra au monarque d'en faire profiter le peuple, et ce afin de le maintenir en meilleure santé et d'améliorer sa productivité.

Ce massage des pieds et des jambes est très bénéfique, il détend le corps, libère des tensions du quotidien, lutte contre les sensations de jambes lourdes et procure une sensation de relaxation surprenante.

Ce massage s'effectue manuellement et à l'aide d'un stick de massage en bois, qui permet de stimuler les points de réflexologie plantaire, les muscles, la lymphe et la circulation sanguine.

Massage à base d'huiles essentielles.

45 min - 65 €      60 min - 80 €

## Thaïlande - Aromatic

Ce Massage résulte de la formidable rencontre du massage Ayurvédique Hindou et du massage traditionnel chinois.

Cette technique stimule la circulation sanguine et lymphatique, améliore l'état de santé du corps et de l'esprit. Redonne de la souplesse musculaire, tendineuse et articulaire.

Dissout les tensions nerveuses et soulage les crampes, les lombalgies, les torticolis. Il agit sur le système immunitaire et favorise la longévité. Facilite le sommeil réparateur, supprime la fatigue, évacue le stress et régule l'appétit.

Massage à base d'huiles essentielles.

45 min - 65 €      60 min - 80 €

## Thaïlande - Nuad Bo Rarn

Ce massage est une des pratiques curatives les plus anciennes du monde, ses origines viennent d'Inde et datent de plus de 2500 ans, à l'époque de Bouddha. C'est Shivago Komarpahj, médecin du roi d'Inde et contemporain de Bouddha qui le fit connaître au monde. C'est notamment pour cela, qu'il est aujourd'hui considéré comme un saint homme. Cette technique doit son développement à l'expansion du bouddhisme, qui était pratiqué par les Monks, les moines.

Les thaïlandais, comme d'autres peuples asiatiques considèrent la maladie comme un déséquilibre entre le corps et l'esprit. Cette technique favorise l'unité, l'intégrité et l'équilibre corporel.

Le Nuad Bo Rarn est très complet, car il s'inspire du Yoga pour les étirements et du Shiatsu pour les mobilisations et les pressions le long des méridiens. Il crée une expérience physique dynamique qui prend en compte le corps, l'esprit, la pensée et les émotions. Le Nuad Bo Rarn permet d'évacuer le stress, de libérer les tensions, de lutter contre les raideurs musculaires, stimule le sang et la lymphe, agit contre les états de fatigue et relance l'énergie.

Ce massage s'effectue habillé. Prévoir une tenue souple.

45 min - 65 €      60 min - 80 €

# Japon



**Le Qi est l'énergie qui régule l'univers et qui circule à l'intérieur du corps de chaque individu, c'est l'énergie vitale qui maintient le corps en vie et en bonne santé.**

## Japon - Amma assis

Ancêtre du massage Shiatsu, cette technique est utilisée depuis près de 1300 ans au Japon. Le Amma assis favorise une plus grande circulation de l'énergie, contribue à la résistance au stress, apaise et calme, favorise un sommeil réparateur, entraîne une meilleure élimination des toxines, soulage la douleur, réduit les tensions musculaires, éveille le sens du toucher, augmente l'estime de soi, augmente la conscience de son corps et de ses émotions. Ce massage s'effectue habillé. Prévoir une tenue souple.

30 min - 50 €

## Japon - Zen Shiatsu

Ce massage est issu des connaissances de la médecine japonaise Kampo, elle même directement inspirée de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), afin de traiter différents troubles fonctionnels et organiques. Le shiatsu permet de réguler les flux d'énergie dans le corps grâce à des pressions appelées baro-stimulations sur les Tsubos, c'est-à-dire sur des points situés sur les méridiens. Les méridiens sont les voies de circulation spécifiques du Qi, ce qui permet de stimuler la puissance d'auto-guérison et d'améliorer la santé. Il est également très utilisé de manière préventive. Ce massage s'effectue habillé. Prévoir une tenue souple.

30 min - 50 €   45 min - 65 €   60 min - 80 €

## Japon - Shiatsu Martial

Techniques de massage Shiatsu avancées réservées aux pratiquants en arts martiaux et aux sportifs de manière générale. Technique très recommandée pour les personnes souffrant de blocages dorsaux et au niveau de la zone inter-omoplates. Ce massage s'effectue habillé. Prévoir une tenue souple.

30 min - 50 €   45 min - 65 €   60 min - 80 €

# Chine & Corée

« La maladie n'atteint pas celui qui se masse les pieds avant de dormir, tout comme les serpents n'approchent pas les aigles ».



## Chine - Bamboo Therapy

Cette technique est conçue afin de retrouver un corps sain et en bonne santé, tout en le remodelant.

Il élimine les toxines et assouplit la peau.

Il active la circulation des fluides, sanguine et lymphatique.

Il affine le corps grâce à l'action des bambous qui agissent tels des mini-rouleaux compresseurs, éclatant au fur et à mesure les amas de cellules graisseuses.

Il tonifie le corps en lui conférant une sensation de légèreté.

Ce massage s'effectue à l'aide de bambous de formes et d'épaisseurs variées et d'huile détoxinante.

60 min - 80 €

## Corée - Relaxation coréenne

Il permet d'apaiser le corps intensément et de soulager les douleurs musculaires.

La particularité de cette technique est qu'elle n'utilise que des vibrations, étirements et pressions.

Il se déroule en deux phases : l'une active où la personne est "secouée", l'autre passive où la personne "intègre" les sensations où le contact est limité à des appositions de mains.

Le but de la relaxation coréenne est de produire une ondulation "naturelle" du corps et de la conserver assez longtemps afin que le cerveau ait une sensation de persistance.

La relaxation coréenne fonctionne également par résonance vibratoire, car nombre de manœuvres de ce massage vibrent des pieds jusqu'au sommet du crâne. Le praticien doit être extrêmement à l'écoute et en osmose parfaite avec le massé.

Ce massage s'effectue habillé. Prévoir une tenue souple.

45 min - 65 €    60 min - 80 €



**USA**

**« Un masseur écoute avec les mains et avec le cœur. »**

## **Usa - Californien**

Le massage californien est un massage de relaxation, les longs mouvements globaux encadrent un travail plus spécifique et invitent la personne à découvrir son corps, à l'aimer et l'unifier, à se recentrer.

À travers ce voyage intérieur, la personne massée peut appréhender des parties endormies de son corps, des émotions cachées derrière d'éventuelles tensions musculaires. Il libère du stress, relaxe les muscles, améliore la circulation des liquides organiques.

Massage traditionnel à l'amande douce, au lait et aux éclats d'amande.

60 min - 80 €      90 min - 120 €      120 min - 160 €

## **Usa - Deep Tissue**

C'est un massage profond particulièrement utile pour les athlètes, les personnes tendues et contractées de manière chronique.

Reconnu pour son efficacité sur le plan musculaire, il diminue les douleurs et les inflammations, tout en décongestionnant les tissus.

En Deep tissue l'on effectue un travail de libération des adhérences, afin d'atténuer la douleur et favoriser le retour à une mobilité normale.

L'on effectue aussi une action de relâchement au niveau des fascias afin de donner plus d'espace aux muscles.

Massage à l'huile de Lawang d'Indonésie (racine de clous de girofles) et au magnésium.

45 min - 65 €      60 min - 80 €

## **Usa - Golf Ball**

Relaxant et intense à la fois, il permet un travail des Triggers points en profondeur. Particulièrement apprécié des sportifs.

Massage aux huiles essentielles.

30 min - 50 €

# Caraïbes



Masser est un acte de partage, un don de soi.

## Hawaï - Lomi Lomi

Lomi Lomi est souvent traduit philosophiquement par « le massage des mains aimantes »; car il s'effectue dans l'énergie de la paix et dans un état d'esprit impliquant une bienveillance universelle vis-à-vis de l'humanité.

L'esprit de ce massage découle des antiques traditions d'hospitalité Hawaïenne; ainsi l'on offrait souvent aux invités un massage afin de les honorer. Il était également offert afin de soulager les douleurs musculaires de ceux qui avaient fait un long voyage en mer.

Le Lomi Lomi inventé par les maîtres guérisseurs polynésiens, respecte les 7 préceptes fondamentaux d'Huna (Ike, Kala, Makia, Manawa, Pono, Mana & Aloha), qui veut que toute créature recherche l'harmonie et l'amour. Mais aussi que toutes les cellules de notre corps ont une mémoire. Le physique, le mental, l'émotif et le spirituel forment un tout indissociable.

Ce massage est également basé sur la philosophie d'Hoponopono, le principe zen de la communication non violente.

Enfin il puise ses racines dans l'Aloha, qui est fondamental pour cheminer vers le bonheur et la guérison.

Ce soin favorise la bonne circulation de l'énergie du corps, il a pour but de se connecter à l'énergie universelle, il permet un total lâcher-prise, améliore la circulation sanguine et lymphatique. Il soulage les tensions musculaires et permet d'éliminer les toxines entreposées dans les cellules du corps.

Ce massage est lié à la symbolique des 4 éléments. Les effleurages symbolisent l'air, les pressions profondes la Terre, les mouvements fluides et les bercements de l'eau, enfin les frictions et les grandes manœuvres s'étendant sur tout le corps dans un but d'unification rappellent la chaleur réconfortante du feu.

Massage aux huiles de Monoï ou de Fleur de Tiaré.

45 min - 65 € 60 min - 80 € 90 min - 120 €

## Tahiti - Haari Raa'a

Haari signifie en tahitien «noix de coco» et Ra'a «sacré».

Ce massage a subi plusieurs influences: Chinoise, Malaisienne et Hindoue.

Ce massage respecte les principes d'Aloha, l'amour désintéressé et divin.

Ce massage relaxant donne un grand sentiment de bien-être et est un puissant anti-stress.

Il dénoue les tensions musculaires, nourrit la peau, stimule la circulation sanguine et lymphatique, draine les toxines et apaise le corps et l'esprit.

Massage aux coques de noix de Coco, à base d'huile de Monoï, de fleurs de Tiaré, de Coco vierge et de bois de Tamanu.

60 min - 80 €    90 min - 120 €    120 min - 160 €

## Tahiti - Hot Stone

Le Hot stone ou massage aux pierres chaudes est très revitalisant et relaxant.

Ce massage qui repose sur les principes de la thermothérapie, est une discipline manuelle nécessitant l'utilisation d'huile de massage et de pierres volcaniques en basalte chaudes et froides. Les pierres chaudes permettent de lutter contre les blocages énergétiques et des douleurs musculaires. Quelques pierres froides peuvent être utilisées en complément de soin, afin d'abaisser la température de certaines zones corporelles et ce, en vue de retrouver force et énergie.

Ce massage améliore la circulation du sang et de la lymphe et permet l'évacuation rapide des toxines. Il élimine également les effets du stress et de l'anxiété.

Massage aux pierres chaudes, à base Coco vierge, de bois de Tamanu, de fleurs de Monoï et de Tiaré.

90 min - 130 €

## Maroc

Amur  
Akouch

Terre  
de dieu



## Aux sources du soin

Jadis le Maroc était appelé par les Grecs « Jardin des Hespérides ». C'est dans ce fabuleux verger situé sur les pentes du mont Atlas, que résidaient les trois nymphes du couchant, filles d'Hespéris. La déesse Héra, épouse de Zeus confia d'abord aux nymphes la garde de ses fameuses pommes d'or, mais elle se ravisa rapidement s'apercevant que ces dernières ne pouvaient résister à l'envie de les lui voler. Elle y envoya ensuite Ladon, un terrible dragon aux cent têtes afin de protéger son fabuleux trésor. Cependant le géant Atlas prêta son aide à Hercule, afin de tromper le dragon et déroba les précieux fruits. Selon la tradition orale, les fleurs de cet arbre permirent de concevoir la toute première huile relaxante et apaisante à base de fleurs d'oranger; les pommes d'or étant en réalité des oranges.

## Maroc - Argana

L'on a coutume de dire que les massages traditionnels marocains ont vu le jour dans la chaleur des hammams.

Le massage Argana utilise des techniques manuelles ancestrales et de produits de haute qualité à base d'argan et d'essence de fleur d'oranger. Ce massage est fortement lié à l'histoire de son pays et de son environnement, car nul besoin d'importer des essences rares de terres lointaines, quand la nature vous dote d'autant de richesses. Ce massage apporte une grande détente en mobilisant les groupes musculaires et diffuse une douce chaleur réconfortante qui invite au lâcher prise. C'est un massage de relaxation par excellence, dont les manœuvres permettent d'apaiser le corps, mais aussi l'esprit.

Massage à l'huile d'Argan et à la fleur d'Oranger.

45 min - 65 €      60 min - 80 €

## Maroc - Rituel Berbères

Ce massage très typique permet de purifier en douceur et en profondeur l'épiderme, tout en l'hydratant et en le restructurant. Il permet également de décontracter la masse musculaire par l'application de compresses chaudes à la fin du massage.

Massage à base de céréales Berbères, d'argan, de gelée royale et de miel. S'effectue sur une table chauffante pour une relaxation optimale.

60 min - 90 €      90 min - 120 €      120 min - 160 €

## Maroc - Khemoussas Cooldown

Ce massage très rafraîchissant est très apprécié lors des périodes estivales et caniculaires.

Il permet d'abaisser la température corporelle, de calmer l'excitation, les tensions et de lutter contre le stress. Très énergisant, il hydrate en profondeur l'épiderme.

Massage en deux temps: bain du corps aux eaux florales par application de Khemoussas, puis massage manuel à l'Argan.

Massage aux tampons de Menthe ouatés, à l'huile d'Argan au Jasmin et aux eaux florales de Jasmin.

60 min - 80 €

## Maroc - Hot Oussadas

Ce massage apporte une grande détente musculaire, grâce à l'utilisation de petits coussins d'épices chauffés.

Les coussins préalablement chauffés à 38 degrés, diffusent une douce chaleur qui permet de décontracter les muscles avant la phase de massage à l'huile. Les manœuvres de massage détendent et relaxent le corps. Ce soin très réconfortant, apporte également la paix de l'esprit.

Massage en deux temps: application de Oussadas chaud, puis massage manuel à l'Argan.

Massage aux coussins chauds de graines de Coriandre, de Sésame et de Cerises & à l'huile d'Argan d'Ambre et de Musc.

60 min - 80 €



# Orient

## Égypte - Queen massage

Le Queen massage puise ses racines dans la chaleur du désert et aurait été pratiqué pour la 1ère fois au 2ème siècle av. J.C. Destiné exclusivement à la reine Néfertiti, il serait l'un des secrets de sa légendaire beauté.

Ce massage relaxant et tonifiant, permet d'acquérir stabilité émotionnelle et d'accroître la stabilité spirituelle. Il canalise les énergies corporelles. Il engendre des processus de transformation positive, capables de réguler les déséquilibres. Il élimine les toxines grâce à ses manœuvres drainantes. Simple et puissant, ce massage nettoie le corps en profondeur grâce à son action dépurative et rajeunit l'épiderme.

Massage aux épices d'orient.

45 min - 65 €      60 min - 80 €      90 min - 120 €

## Babylone - Ishtara massage

Ce massage tire son nom de la déesse Ishtar. Son culte se définit comme un culte ésotérique à mystères doté d'une cosmogonie importante et d'une théosophie complexe, rempli de symboles et de métaphores.

Ce massage permet surtout de lutter contre les maux de la vie quotidienne, tels que le stress, les douleurs musculaires ou la fatigue intense. Il permet de renforcer le corps, redonne de la souplesse articulaire dans les membres inférieurs et lutte contre les affections bénignes. Le corps ainsi préservé des maladies est moins affligé et sensible à son environnement.

Massage aux huiles essentielles aux épices, aux figues, aux dattes et au loukoums à la rose.

45 min - 65 €

## Nubie - Rituel de l'esprit du Koush

Ce soin nord africain extrêmement énergisant nourrit, relaxe et stimule l'épiderme.

Véritable concentré en molécules physiologiquement actives, il stimule la lipolyse et lutte contre le vieillissement cutané.

Il relance la micro-circulation sanguine et draine la lymphe.

Frictions détoxinantes à la poudre de café, gommage et massage à base de produits naturels.

Soin aux Sels marins, au Café, au Cacao et à l'Orange.

60 min - 90 €      90 min - 130 €      120 min - 170 €

## Pays nordiques



### Russie - Rituel de la Banya

Ce soin complet permet de relaxer le corps, lutter contre les douleurs de dos, le stress et l'angoisse. Il tonifie le corps, renforce le métabolisme, lutte contre les affections chroniques, les rhumatismes articulaires et les douleurs musculaires. Il active la circulation sanguine, combat la cellulite, élimine les toxines et nettoie la peau. Il lutte contre les problèmes digestifs et a pour but de ramener les toxines engrangées à l'intérieur du corps vers la surface de la peau, mais aussi de permettre leur élimination par les canaux naturels. Vivement recommandé dans tous les problèmes de peau: eczéma, psoriasis... Il combat le vieillissement cutané.

Frictions aux sels de Citron, application de compresses chaudes, massage au Miel, application de compresses chaudes et froides en alternance et second massage à l'huile de Rose.

120 min - 170 €      180 min - 250 €

### Suède - Peter Ling relax

Ce massage est conçu afin d'augmenter l'oxygénation du sang, le flux sanguin et détendre les muscles.

Cette technique permet de casser l'hypertonicité ou les "noeuds", qui causent les blocages et réduisent la mobilité. Ces hypertonicités sont le résultat d'un excès de toxine et de tension musculaire, qui déforment et endorment les tissus de votre muscle. Le massage suédois permet de réduire le temps de rétablissement après des efforts musculaires en nettoyant les tissus des toxines tels que l'acide lactique ou urique et d'autres pertes métaboliques. Il augmente la circulation sanguine, sans augmenter la charge pour le cœur. Il étire ligaments et tendons afin de les assouplir. Il stimule la peau et apaise le système nerveux. Il réduit le stress émotif et physique.

Massage aux huiles essentielles.

30 min - 50 €      45 min - 65 €      60 min - 80 €

# Réflexologie



Les techniques de réflexologie, quelque soit leurs origines ont toutes pour fonction: de relancer les organes en rétablissant les désordres énergétiques, de lutter contre les blocages, d'harmoniser le corps et d'apaiser le mental. Au niveau physique, il détend la masse musculaire concernée, redonne de la souplesse aux articulations et permet de gagner en mobilité, tout en luttant contre les douleurs. La réflexologie est très souvent utilisée en Asie de manière préventive, afin de rester en bonne santé.

## **Japon - Soku Shindo**

Travail des zones plantaires, de la cheville et des mollets.

30 min - 50 €

## **Japon - Palmaire - Teno Anma**

Travail des zones palmaires, des poignets et des avant-bras.

30 min - 50 €

## **Chine - Cheng**

Travail des zones palmaires par engendrement du cycle Cheng.

30 min - 50 €

## **Thaïlande - Facial - Nouat Naa**

Travail des zones faciales et crâniennes à l'aide de lithothérapie.

30 min - 50 €

## **Thaïlande - Plantaire - Royal Foot**

Travail des zones plantaires et de l'intégralité des jambes.

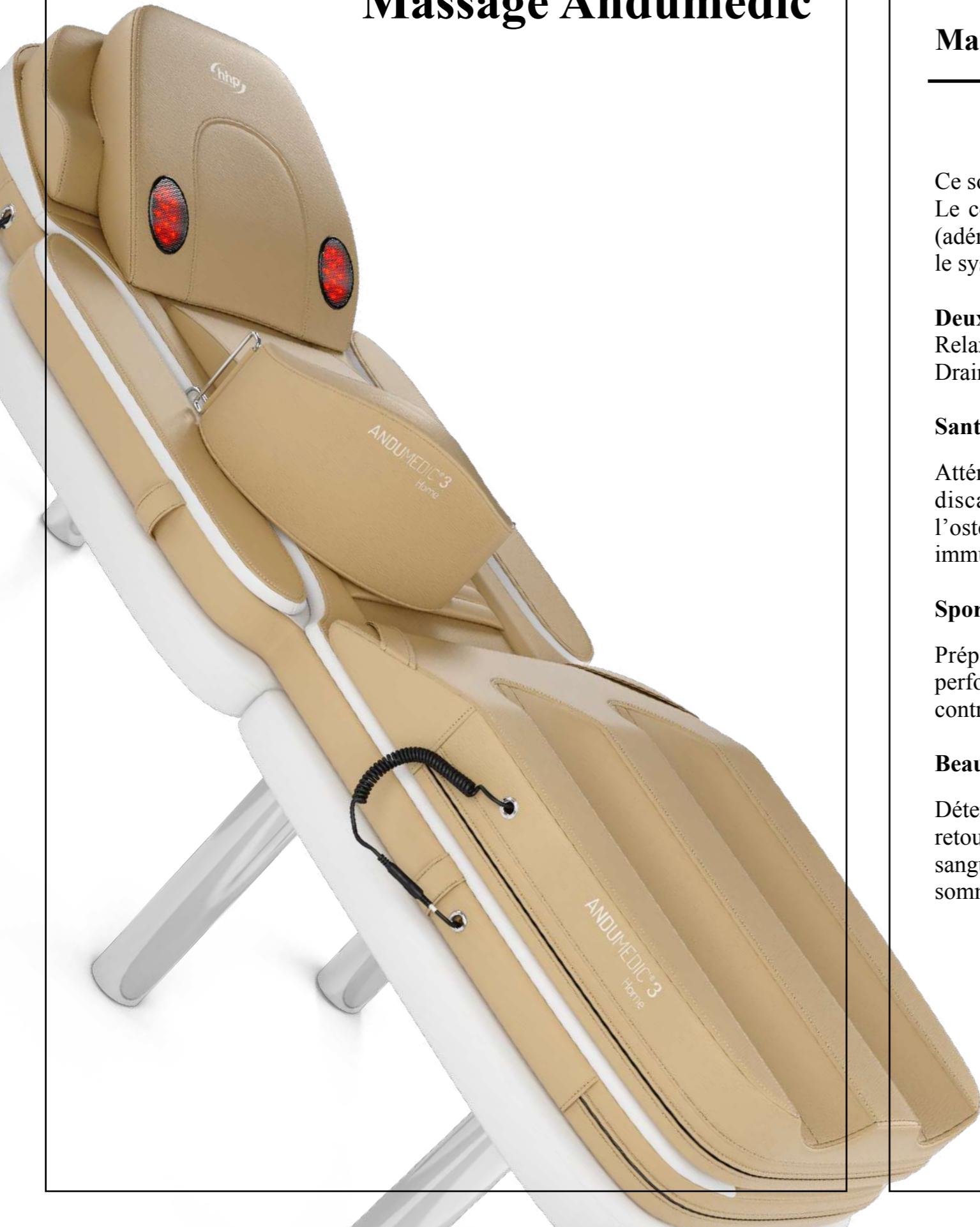
30 min - 50 €      45 min - 65 €      60 min - 80 €

## **Vietnam - Facial - Dien Chan**

Travail des zones faciales.

30 min - 50 €

# Massage Andumédic



## Massage Andumédic HHP

Ce soin combine chaleur infrarouge et vibrations ondulatoires. Le corps reçoit deux stimuli physiques qui activent la production d'ATP (adénosine triphosphate) qui permet notamment de détendre intensément le système musculaire.

**Deux programmes accessibles aux enfants et femmes enceintes :**  
Relaxation douce, anti-stress, amélioration de la qualité du sommeil etc...  
Drainage lymphatique, retour veineux, détoxication, désacidification.

### Santé

Atténuation des douleurs (lumbago, lombalgies, dorsalgies, hernie discale, sciatiques), lutte contre l'arthrose, les rhumatismes et l'ostéoporose, stimulation cardiovasculaire, stimulation du système immunitaire.

### Sport

Préparation à l'effort, échauffement musculaire, amélioration des performances, régénération après l'entraînement, désacidification, lutte contre les contractures et les crampes.

### Beauté & Bien-être

Détente, rajeunissement, minceur, anti-cellulite, drainage lymphatique, retour veineux, jambes lourdes, ventre plat, détoxication & circulation sanguine, relaxation profonde, lutte contre le stress et les troubles du sommeil.

15 min - 25 €  
30 min - 40 €  
45 min - 55 €  
60 min - 70 €

# BON CADEAU PERSONNALISÉ



**Envie de chouchouter vos proches !**

**Bon cadeau valable 6 mois.**

Conformément à la loi du 30 avril 1946, du décret n°60665 du 4 juillet 1960 et de l'article L 489 du 8 octobre 1996, il ne s'agit nullement de massages thérapeutiques ou à caractère sexuel, mais de techniques de relaxation visant la recherche d'un état de bien-être général.



**Dvd & Livre. Relaxation Coréenne**

**Dvd & Livre. Japon. Shiatsu Master**

**Dvd & Livre. Tibet. Shangri La**

**Dvd & Livre. Bali. Singaraja**

94 manœuvres

Hélène Campan

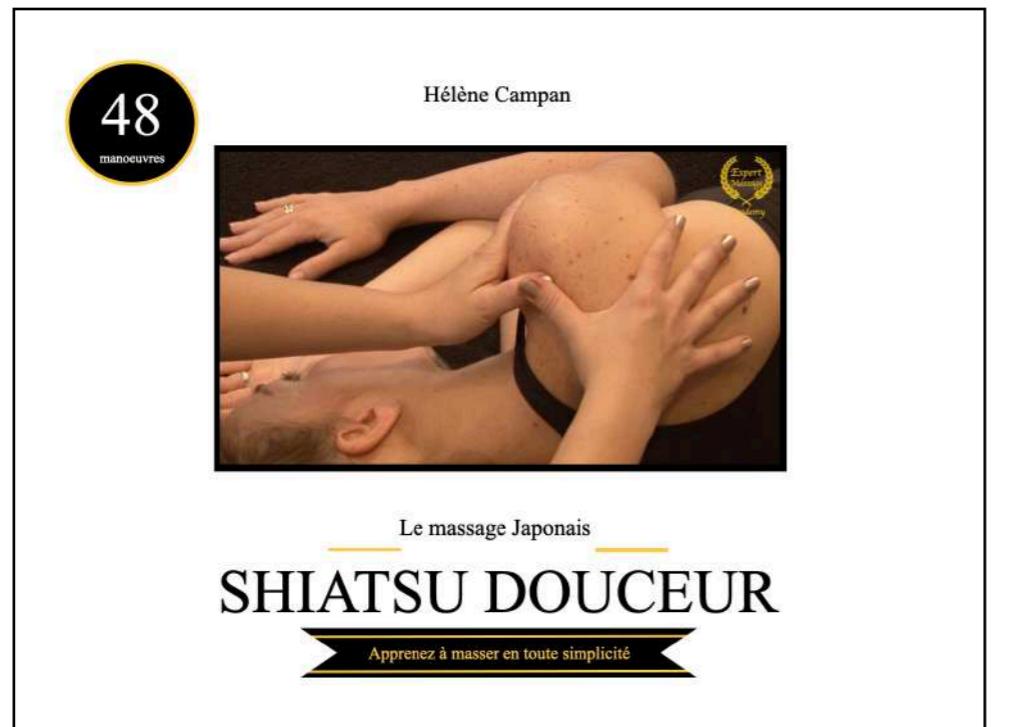


Le massage Balinais

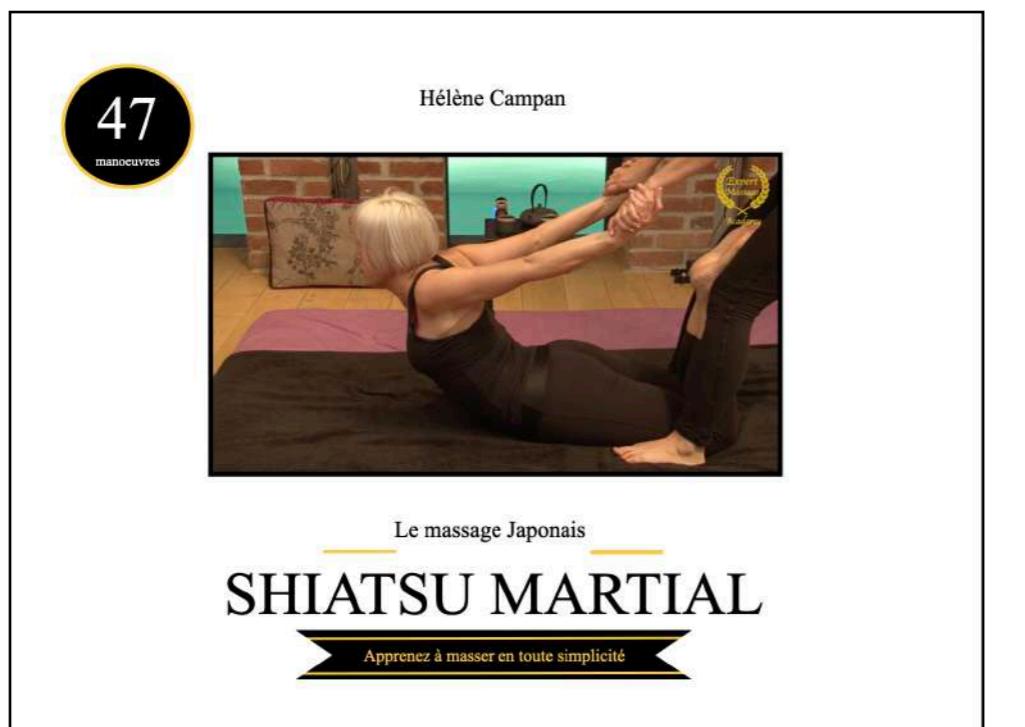
**SINGARAJA**

Apprenez à masser en toute simplicité

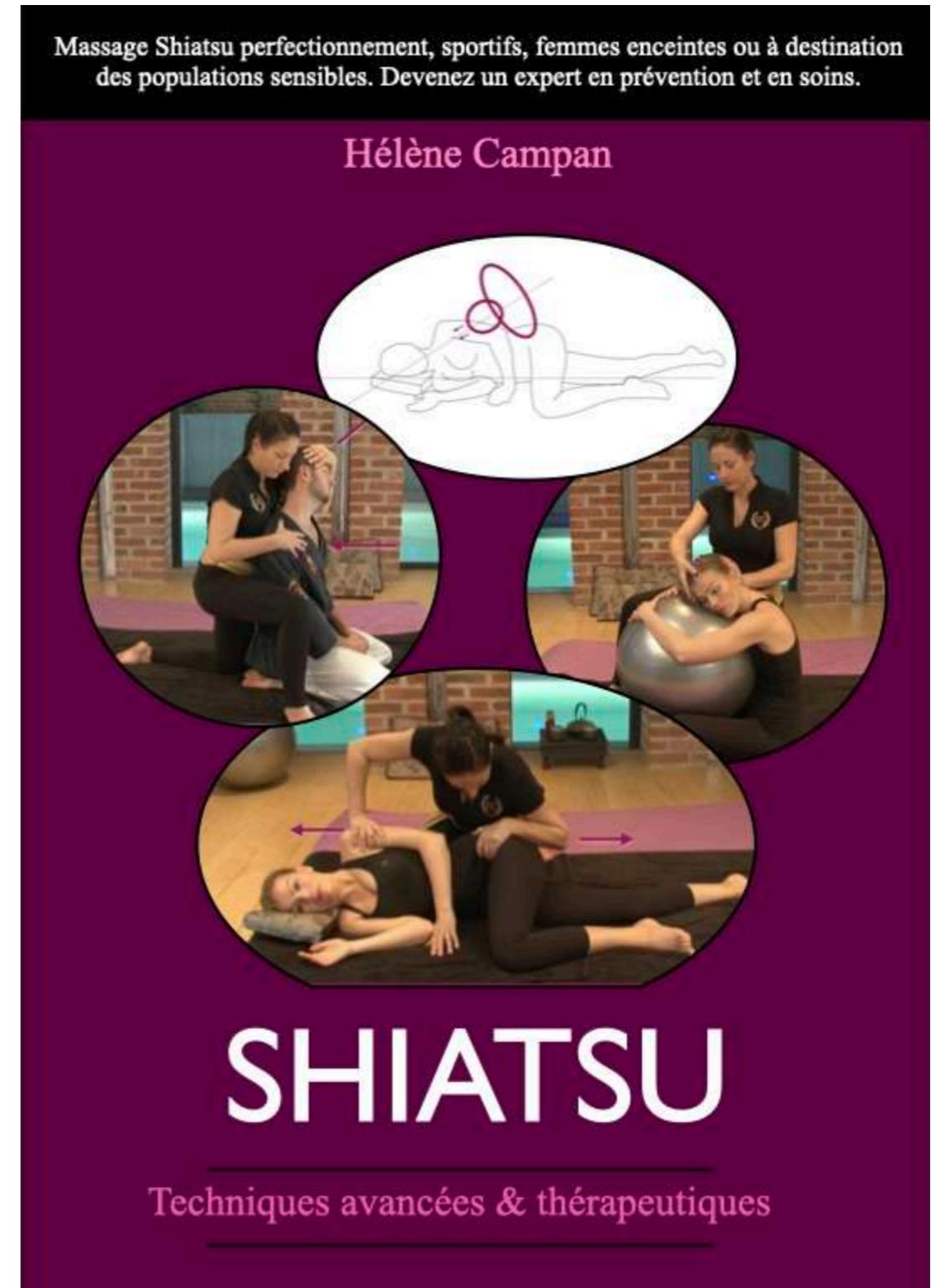
## Dvd & Livre. Japon. Shiatsu Douceur



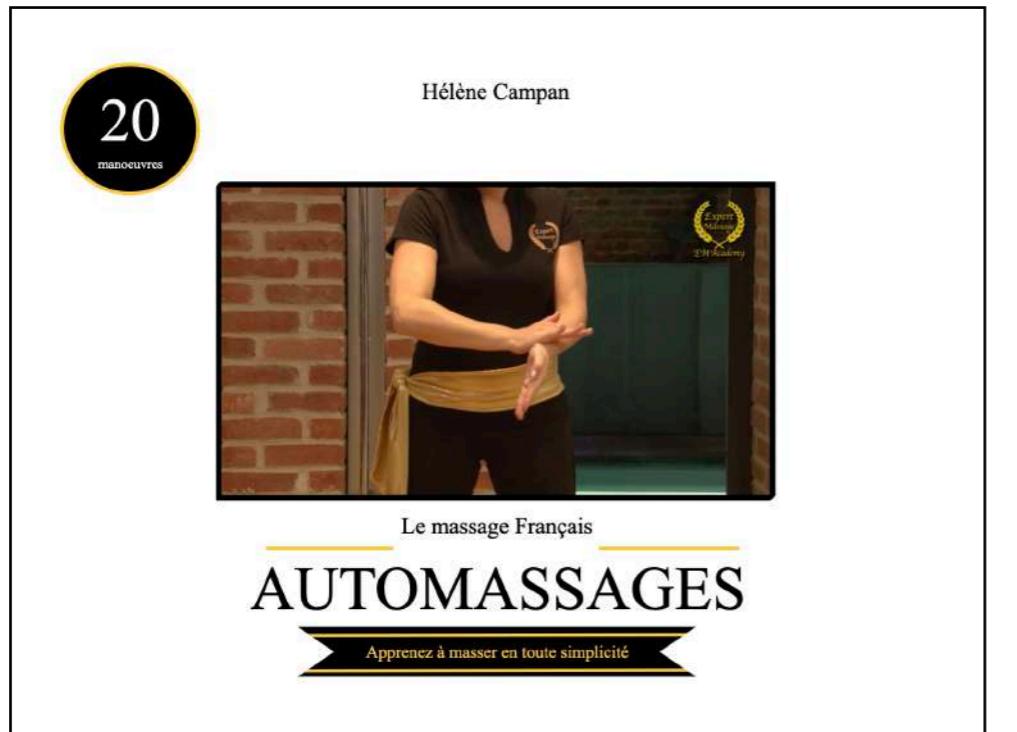
## Dvd & Livre. Japon. Shiatsu Martial



## Livre. Shiatsu techniques avancées & thérapeutiques



## Dvd & Livre. France. Automassages



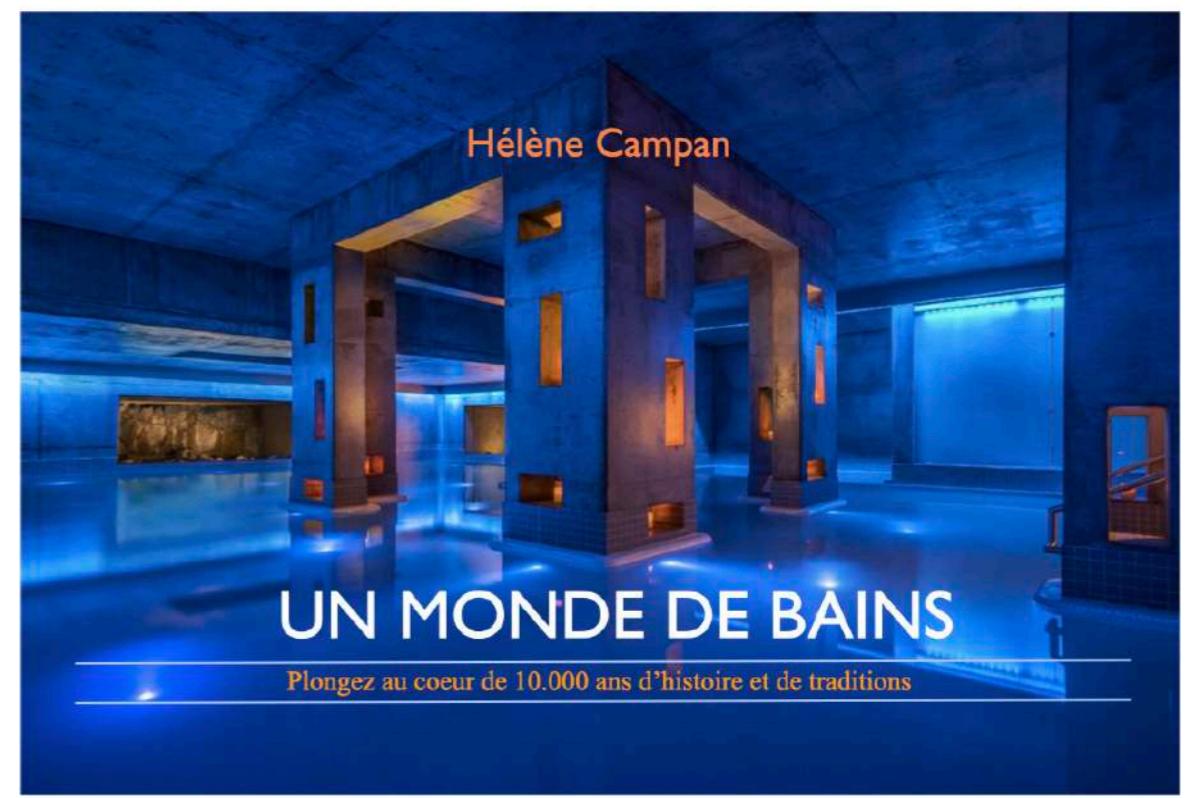
## Dvd & Livre. Bali. Pujat Kepala



## Dvd & Livre. Bali. Marche Javanaise



## Livre. Un monde de bains



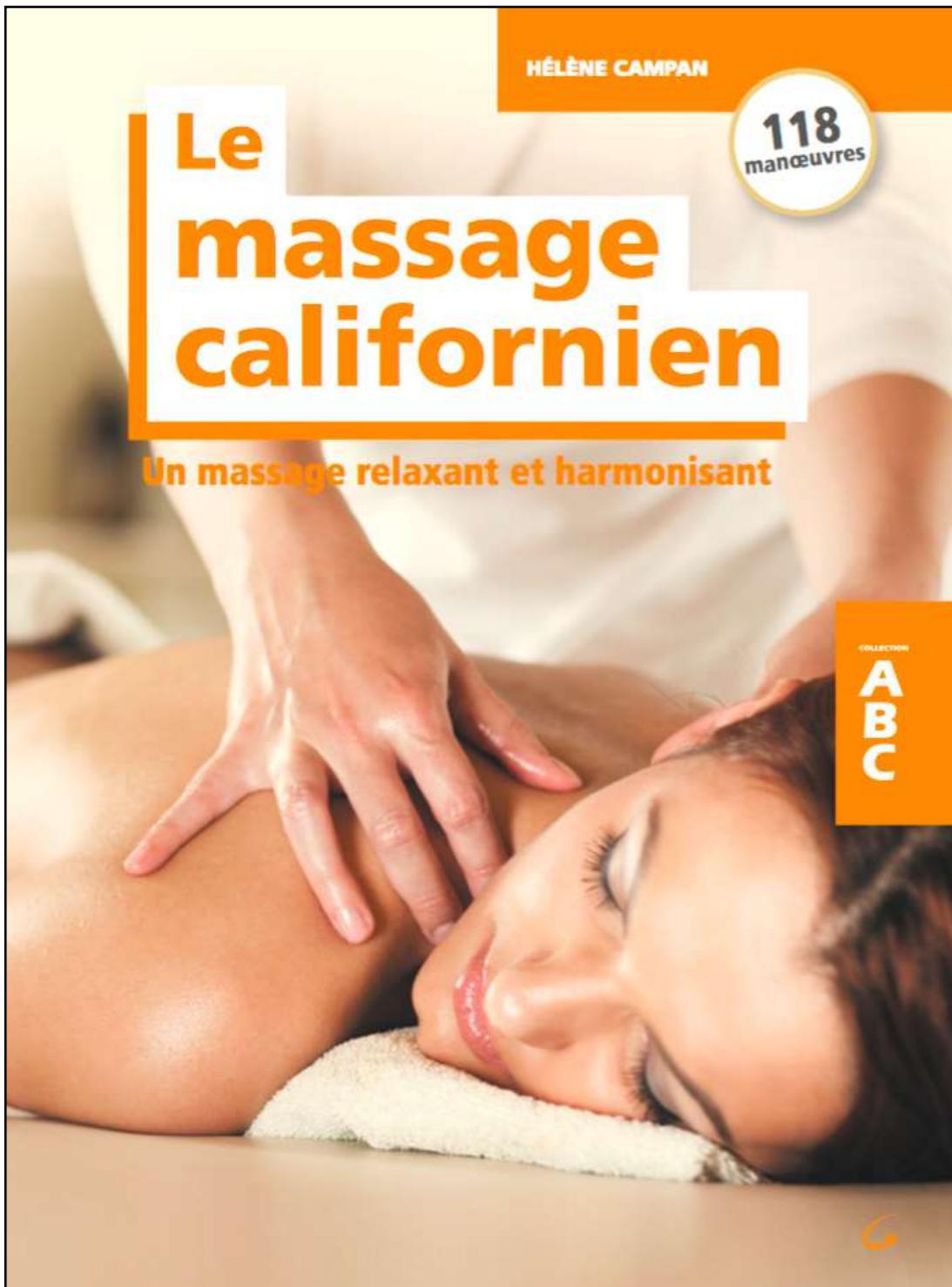
Livre paru aux éditions Eyrolles



Livre paru aux éditions Eyrolles



Livre paru aux éditions Grancher



Dvd & Livre. Babylone. Ishtara

42 manœuvres

Hélène Campan

Le massage Babylonien

**ISHTARA**

Apprenez à masser en toute simplicité

Dvd & Livre. Maroc. Argana

45 manœuvres

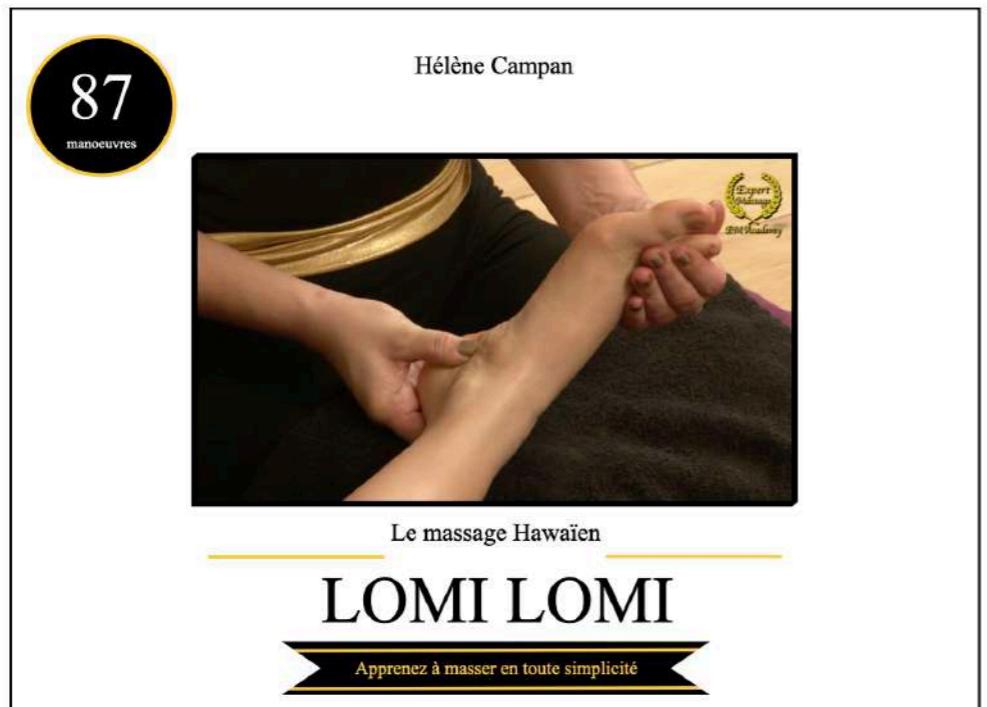
Hélène Campan

Le massage Marocain

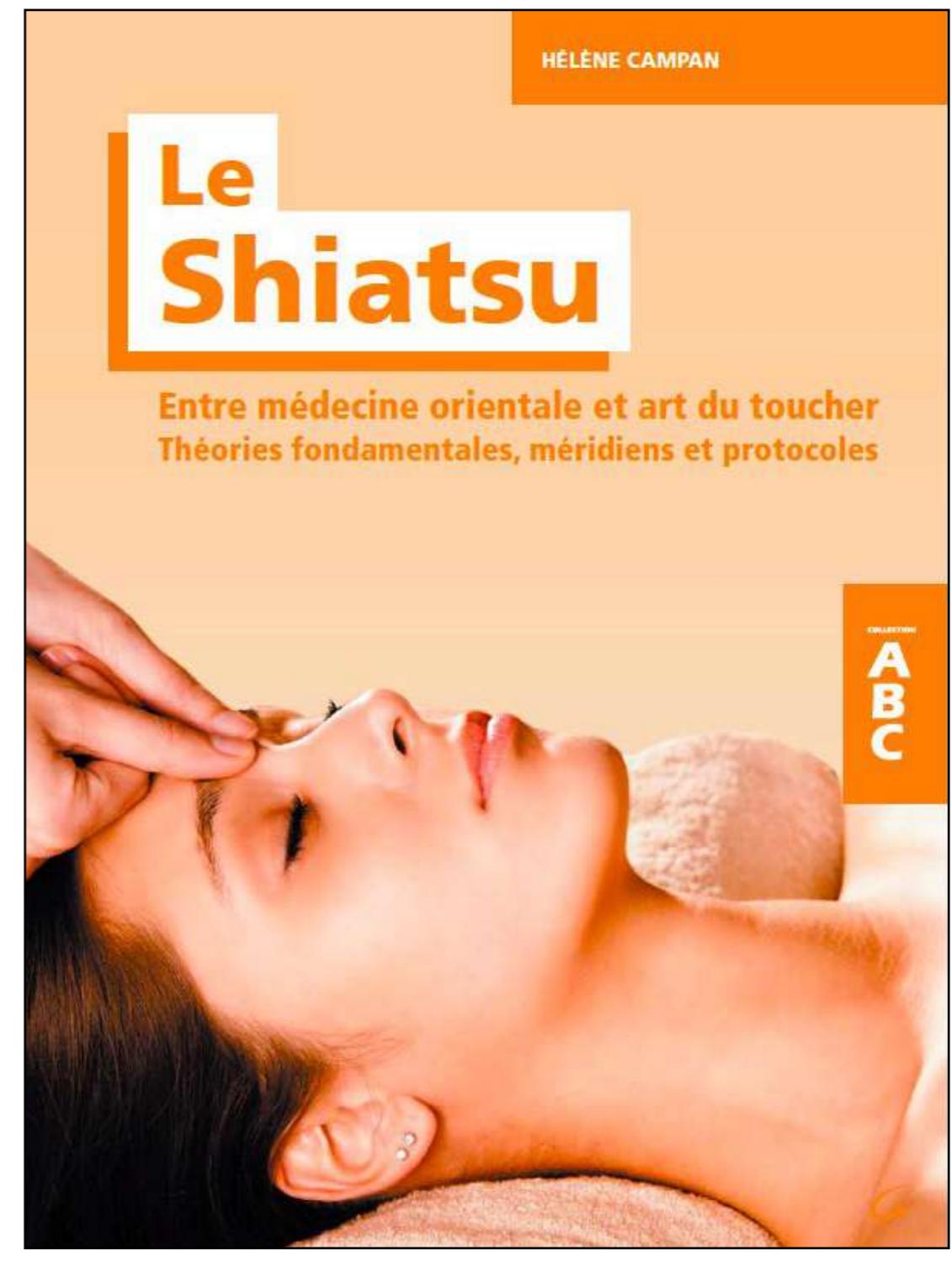
**ARGANA**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Hawaï. Lomi Lomi



Livre paru aux éditions Grancher



Livre paru aux éditions Eyrolles



Dvd & Livre. Inde. Sarasvati & Gao Mata

20  
manœuvres

Hélène Campan



Le massage Hindou

**SARASVATI & GAO MATA**

Apprenez à masser en toute simplicité

Dvd & Livre. Inde. Abhyanga

92  
manœuvres

Hélène Campan



Le massage Hindou

**ENERGY ABHYANGA**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Japon. Amma assis

55  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Japonais

**AMMA ASSIS**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Japon. Teno Amma

27  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Japonais

**TENO ANMA**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Japon. Zen Shiatsu

37  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Japonais

**ZEN SHIATSU**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Japon. Soku Shindo

26  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Japonais

**SOKU SHINDO**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. USA. Californien

118  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Américain

**CALIFORNIEN**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Égypte. Queen massage

104  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Égyptien

**QUEEN NÉFERTITI**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Inde. Shirochampi

48  
manoeuvres

Hélène Campan



Le massage Hindou

**SHIROTCHAMPI**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. France. Lift visage

41  
manoeuvres

Hélène Campan

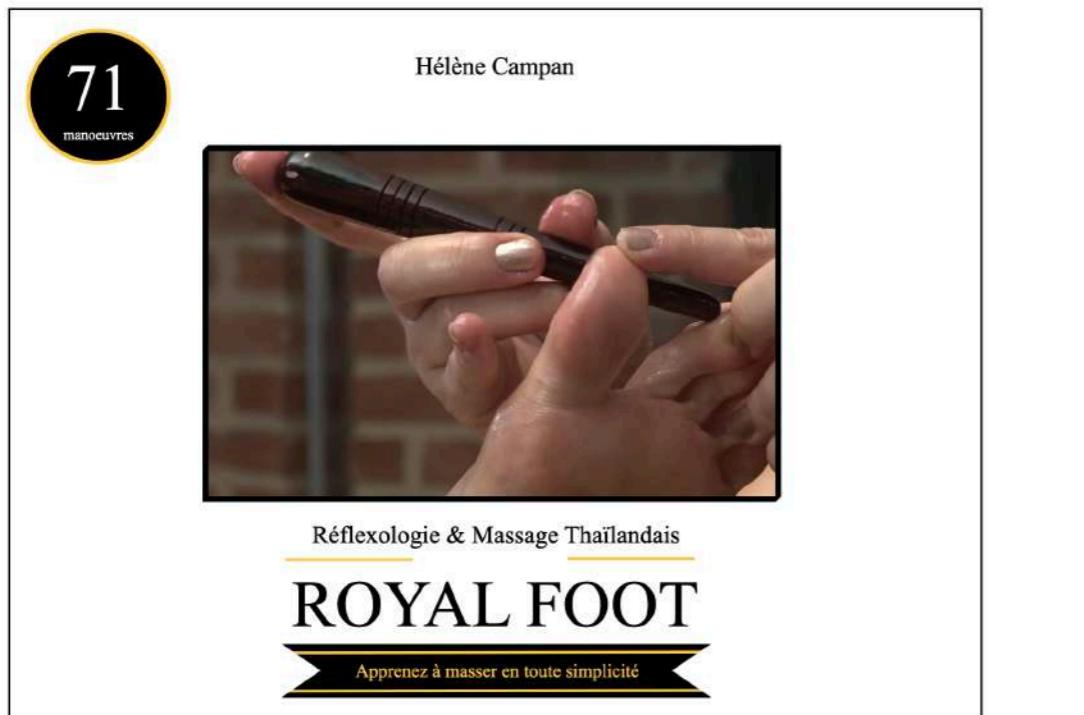


Le massage Français

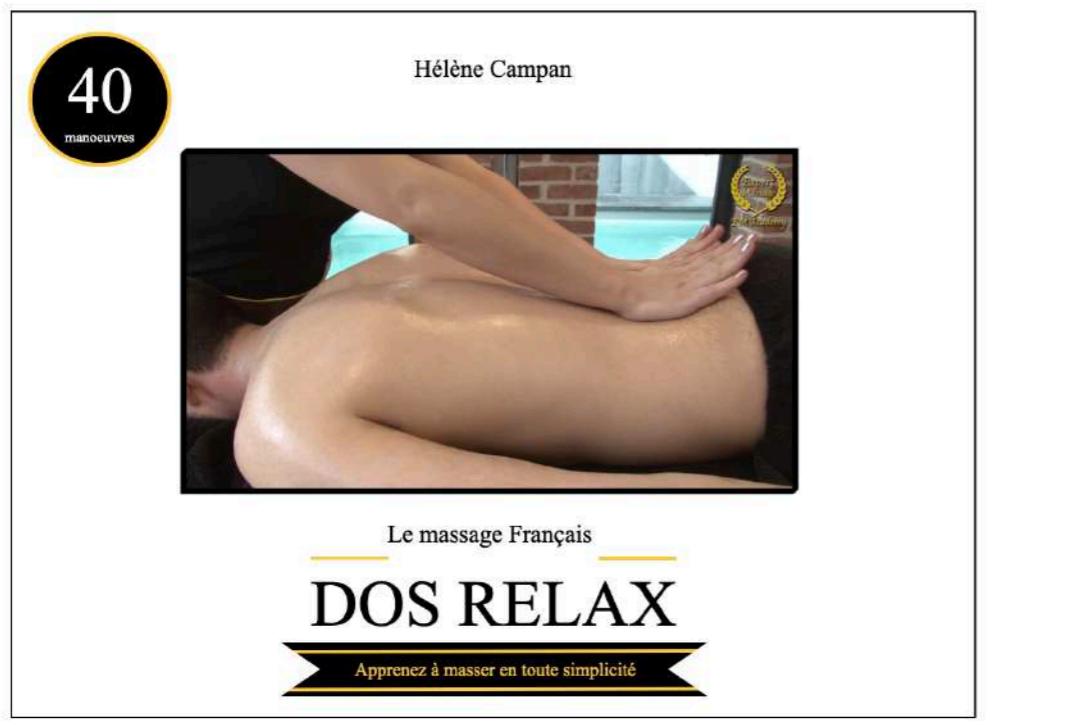
**LIFT VISAGE**

Apprenez à masser en toute simplicité

## Dvd & Livre. Thaïlande. Royal foot massage



## Dvd & Livre. France. Soin du dos



## CD Musiques Zen

