Allié bien-être

Activités | **Bien-être** | Vay | **Solo** | **49€**

Les bienfaits d'une séance bien-être

Parce que chacun, chacune a sa propre histoire, Claudie l'écoute et choisit avec vous la pratique adaptée à vos besoins de l'instant, un massage ou thérapie manuelle des fascias. Elle débusque vos souhaits, vos blocages et propose de retrouver équilibre et harmonie par un massage bien-être ou grâce à la fasciapulsologie qui libère tensions physiques et émotionnelles. Lumière tamisée, musique, chaleur adaptée, huile végétale et/ou essentielle, pression du massage... tous les sens sont stimulés pour aider corps et mental à un relâchement global.
Valable toute l'année sauf le dimanche.

Programme de votre séance personnalisée

Votre prestation pour 1 personne

- Un massage bien-être personnalisé non thérapeutique OU une séance de fasciapulsologie (durée 1h)

Les petits plus

- Huile bio utilisée pour le massage produite à moins de 5 km

Les labels

A deux pas

Le tour du lac de Clégreuc, une balade bucolique mais aussi pédagogique pour découvrir la faune et flore de cet espace naturel sensible.

La boucle de randonnée dite "Les Belles Contrées" part de cet étang et vous emmène jusqu'à la forêt du Gâvre.

Et pourquoi ne pas prolonger ce moment de sérénité ? "La poudre d'escampette" weekend pour deux, proposé dans LA box Week-ends, complètera parfaitement.

Nous vous invitons également à être un parfait découvreur en Loire-Atlantique et vous suggérons quelques bonnes pratiques.

© LAD / T. LOCQUARD