



## 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. 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 BIEN-ÊTRE

---

### SOIN PERSONNALISÉ

#### RELAXANT

**Ralentir pour laisser le corps faire  
« ce qu'il a à faire » !**

Autour de mouvements doux et enveloppants, ce massage-bien-être à l'huile complet du corps est idéal pour relâcher les tensions, favoriser le sommeil et la détente. Les huiles essentielles de lavande fine et de petit grain aident à plonger dans la quiétude du corps en repos.

### SOIN PERSONNALISÉ

#### TONIFIANT

**Relancer la vitalité !**

Les huiles essentielles d'épinette noire et de romarin camphré accompagneront ce massage-bien-être tonique et vitalisant. Les mouvements proposés mobilisent les muscles et relâchent les tensions par des appuis profonds et toniques.



### DRAINAGE NATUROPATHIQUE DE LA LYMPHE

Combinaisons de mouvements très doux, de pressions très légères type effleurage, ce drainage permet d'activer la lymphe et d'améliorer les états de rétention d'eau. Soins par excellence de la détox.

### 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.

### SOIN DU VISAGE

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

### 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 - phlegme. Ce soin tonique se pratique avec de l'huile de sésame tiède et vous offre une détente complète.

### COURS INDIVIDUEL YOGA

Le yoga aide à optimiser notre bien-être physique et émotionnel et à créer les conditions d'une bonne vitalité. Ce cours sera personnalisé selon vos besoins et vous permettra de découvrir ou redécouvrir la pratique du yoga : au travers des postures, de la respiration, et de la méditation. Afin de bénéficier des effets régénérants et rééquilibrants de cet art de vivre millénaire. Maximum 2 participants, le tarif est divisible.

### SOIN CALIFORNIEN

Composé de mouvements fluides, continus et enveloppants, ce soin favorise l'harmonie et le bien-être, l'intégrité du corps, en plus de la détente et du relâchement musculaire pour une meilleure compréhension de son schéma corporel.

## LES SOINS MIEUX-ÊTRE

---

### 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.

### IRRIGATION DU CÔLON

Soin par excellence de la détox, 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.

### CHI NEI TSANG ♦

Parce que notre ventre est un «deuxième cerveau», il convient d'en prendre soin. Le Chi Nei Tsang est un soin détoxifiant du ventre qui nous vient de la Chine taoïste. Par différentes techniques de toucher sur le nombril et la région de l'abdomen. Le CNT aide à détoxiner, libérer les tensions, revitaliser les organes et harmoniser le corps, le coeur et l'esprit. Ce soin dure 1h25.

### CHAVUTTI

Soin indien pratiqué avec les pieds. Grâce aux huiles et à beaucoup d'agilité, les pieds du praticien glissent le long du 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.

### OSTÉOPATHIE TISSULAIRE

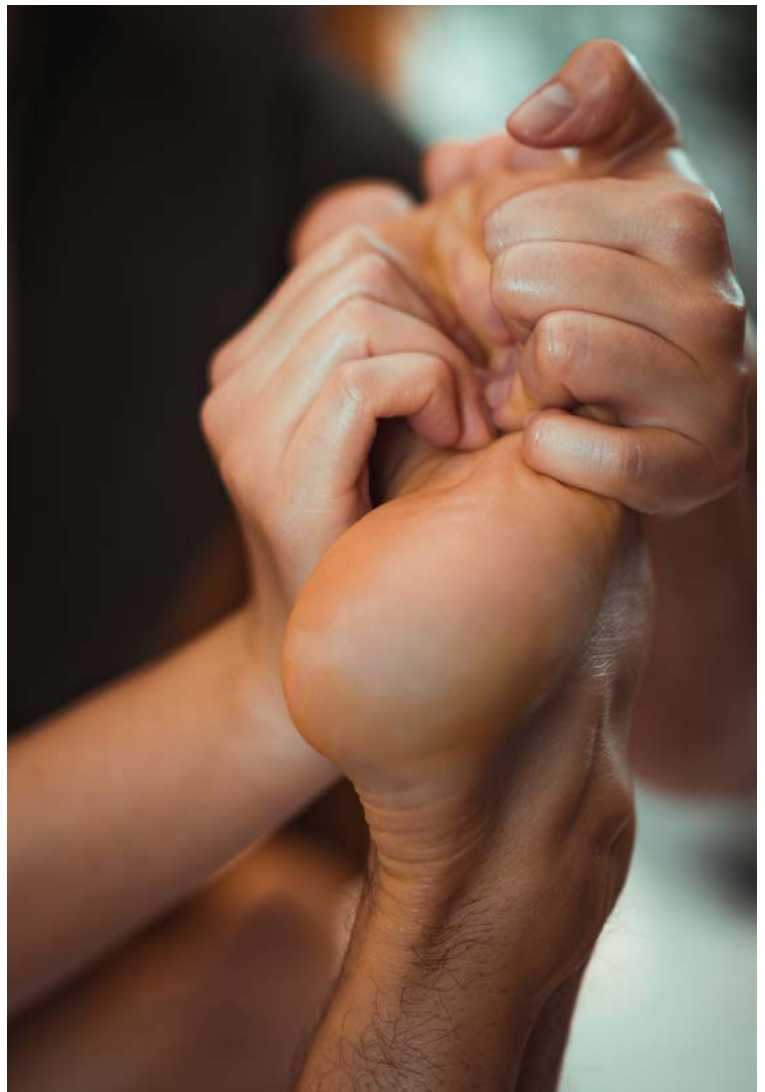
Animée d'une approche holistique, cette écoute tissulaire et cellulaire pratiquée par un ostéopathe diplômé permet de retrouver un équilibre tant physique, que psychique et émotionnel.

### 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 complété par un soin adéquat. Vous y recevrez des conseils individualisés pour compléter votre démarche de mieux-être.



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (EMOTIONAL 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.

### 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 relient entre eux tous les organes et toutes les fonctions du corps. Efficace et naturel, le soin Shiatsu restaure la libre circulation de l'énergie (Qi).



Toute annulation le jour-même d'un soin entraînera sa facturation. Les changements sont possibles au plus tard la veille pour le lendemain et se font uniquement lors de la permanence soin tous les jours de 14h30 à 15h à l'espace boutique.

Les tarifs indiqués s'appliquent aux soins durant les séjours au centre Origine. Lors des séjours d'exception les soins sont au tarif unique de 115€.



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

[ecrire@lapenseesauvage.com](mailto:ecrire@lapenseesauvage.com) | [www.lapenseesauvage.com](http://www.lapenseesauvage.com)

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

Tarifs en vigueur au 01 février 2020, sous réserve de modifications.