



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

LES SOINS BIEN-ÊTRE SONT AU TARIF DE 100€ LORS DES SÉJOURS O-DÉTOX AU CENTRE ORIGINE ET 135€ LORS DES SÉJOURS D'EXCEPTION

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.

MASSAGE PERSONNALISÉ TONIQUE

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.

MASSAGE 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.

MASSAGE PERSONNALISÉ DRAINANT

Basé sur une activation de la circulation lymphatique du corps, ce soin favorise le bien-être général en installant un sentiment de légèreté.

MASSAGE PERSONNALISÉ DU VENTRE

Un soin spécifique pour le ventre, lieu de notre équilibre métabolique et émotionnel. Par des techniques multiples le thérapeute s'adaptera à vos besoins afin de retrouver un ventre léger et tonique.

MASSAGE SUÉDOIS

Massage tonique et dynamique centré sur les muscles et les articulations afin de favoriser la circulation du sang vers le cœur.

SHIROTCHAMPI

Massage de la tête originaire de l'Inde. Il se pratique sur la tête, les épaules et le cou avec de l'huile de sésame. Ce soin est très apprécié pour ses vertus apaisantes et relaxantes.

TUINA

Massage thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise. «Tui» signifie «saisir» et «Na», «pousser». Ce soin manuel alliant des manœuvres puissantes et toniques cherche à optimiser la circulation de l'énergie dans les méridiens qui parcourent le corps.

MASSAGE 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.

DEEP TISSUE

Le deep tissue est un massage profond des fascias facilitant la détente, la détoxification et la circulation du sang et de la lymphe. Les muscles sont ainsi libérés des tensions profondes et retrouvent leur juste mouvement.

DIEN CHAN

Le Dien Chan ou réflexologie faciale est une méthode naturelle d'accompagnement des douleurs et des troubles fonctionnels par la stimulation des points réflexes sur le visage. Cette méthode rapide et précise facilite la circulation de l'énergie.

MASSAGE AUX BAMBOUS

A l'aide de bambous spécialement dédiés, le praticien(ne) effectue des mouvements profonds et toniques afin de relâcher les tensions et de drainer les toxines.

MASSAGE CALIFORNIEN

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

MASSAGE EXPRESS 30MIN

Un massage express des zones de tension afin de relancer la circulation du sang et de libérer le corps des douleurs et des toxines. Idéal pendant votre Détox sur les zones douloureuses comme les mollets, les trapèzes ou encore les lombaires.

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.

MASSAGE THAÏ

Le massage traditionnel thaï se pratique habillé et au sol. Il allie des postures d'étirement, des mobilisations douces et des pressions sur les centres énergétiques afin de relancer efficacement la vitalité.

RELAXATION CORÉENNE

La relaxation coréenne est un soin qui se pratique au sol en tenue souple. Elle allie des mouvements doux ainsi que des exercices de respiration et de relaxation afin de relâcher les tensions sur l'ensemble du corps.

SOINS AUX HUILES ESSENTIELLES

Une onction apaisante et globale du corps avec des huiles essentielles sélectionnées de manière personnalisée. Détente et lâcher-prise au programme de ce soin tout en douceur.



LES SOINS MIEUX-ÊTRE

LES SOINS MIEUX-ÊTRE SONT AU TARIF DE 120€ LORS DES SÉJOURS O-DÉTOX AU CENTRE ORIGINE ET 150€ LORS DES SÉJOURS D'EXCEPTION

CONSULTATION EN NATUROPATHIE

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 cœur et l'esprit.

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.

MASSAGE BIODYNAMIQUE

Le massage biodynamique cherche à relancer la circulation de la vitalité et des émotions dans le corps par des mouvements simples et une conscience particulière dans le toucher. Il se pratique en tenue souple, le praticien(ne) place alors un stéthoscope pour écouter les bruits des intestins véritables métronomes de l'assimilation de nos expériences de vie.

AURICULOTHÉRAPIE

L'auriculothérapie est la stimulation des nombreux points réflexes du pavillon de l'oreille. Après un bref échange sur l'objectif de la séance. Le praticien(ne) recherche les points sensibles afin de les stimuler. L'auriculothérapie est un outil particulièrement intéressant pour les douleurs, l'arrêt du tabac, les problèmes d'endormissement.

THÉRAPIE CRÂNIO-SACRÉE

Issue de l'approche de J.E. Upledger, cette thérapie manuelle douce et holistique cherche à favoriser le mouvement respiratoire primaire entre le crâne et le sacrum. Par une écoute attentive et un toucher subtil le praticien(ne) accueille et accompagne la libération de la vitalité en relâchant les tensions et les blocages. Ce soin favorise le relâchement des tensions et la libre circulation des émotions.

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.

CUPPING

Le cupping est l'utilisation de ventouse sur le corps afin d'activer la circulation du sang et de la lymphe. Impulsée par une machine spécialement dédiée, cette approche permet d'agir sur les douleurs, les contractions ou encore sur la cellulite de manière efficace.

HYPNOSE

Lors d'un séjour, les remontées émotionnelles issues d'anciens conflits peuvent se manifester. C'est aussi le moment pour faire un point sur ses besoins, ses aspirations et faire appel à nos ressources les plus profondes. L'hypnose est une méthode douce et progressive qui vous permettra de révéler le meilleur de vous-même.

OSTÉOPATHIE

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.

COURS INDIVIDUEL DE 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.

DRAINAGE RENATA

Le drainage méthode «Renata» est un drainage lymphatique tonique qui va permettre d'activer rapidement les fonctions d'élimination du corps. Légèreté et bien-être au programme pour ce soin particulièrement efficace et adapté à l'accompagnement du jeûne.

SOIN RÉÉQUILIBRANT ÉMOTIONNEL ET ÉNERGÉTIQUE

Alliant les techniques ancestrales du reboutement et l'accompagnement émotionnel. Ce soin agit efficacement sur les blocages et zones douloureuses du corps.

KOBIDO

Le kobido est un rituel anti-âge du visage issu du Japon. Doux, drainant et fortifiant, il permet de tonifier la peau en activant la microcirculation. Son action redonne l'éclat et l'élasticité au visage grâce aux mouvements précis composés de palpations, étirements, pincements et effleurages.

TOUTE ANNULATION LE JOUR-MÊME D'UN SOIN ENTRAÎNERA SA FACTURATION
LES CHANGEMENTS SONT POSSIBLES AU PLUS TARD LA VEILLE POUR LE LENDEMAIN

DURÉE DES SOINS : 55 MIN



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

ecrire@lapenseesauvage.com | www.lapenseesauvage.com

©  [lapenseesauvage](https://www.facebook.com/lapenseesauvage) | +33(0)4 75 44 55 58

S.A.S au capital de 20 000€ | n°siret : 510 010 556 000 15 | Code ape : 5510z

TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR 46 510010556