

LES FORMULES DE LA GRANGE

Réservez à votre gré à La Grange de Carole  en solo ou en duo votre demi-Journée ou journée entière. Laissez moi vous accueillir dans mon espace détente raffiné et m'occuper uniquement de vous.

DEMI-JOURNÉE EN SOLO

 **MON MOMENT À MOI** **4h 195€**

Votre programme sera: un bain de pieds relaxant et détente crânienne, un massage intuitif La Grange 1h30 , pause gourmande, relaxation guidée et réflexologie plantaire

 **MON MOMENT SUPRÊME** **4h 215 €**

Bain de pieds et détente crânienne bouillotte chaude, un massage intuitif du corps où le massage facial suprême Kobido vient s'immiscer (2h15), pause gourmande, relaxation guidée et réflexologie plantaire

 **MADHURAM** mini cure ayurvédique **4h 215€**

Durant une demi-journée, profitez d'un enchaînement de massages à l'huile chaude et découvrez leurs bienfaits sur le corps et le mental. Shirothampi, abhyanga, kansa wands visage, bains alternatifs, massage des pieds au bol Kansu et pause gourmande

 **MA JOURNÉE AYURVÉDIQUE** **390€**

Uniquement pour 1 personne.

Attention le programme est intense ! Je vous ferai voyager et profiter des bienfaits des massages ayurvédiques en vous expliquant les routines quotidiennes pour prolonger durablement les effets de votre journée

Le programme de votre journée:

Tisane d'accueil aux épices, shirothampi massage crânien à l'huile, Abhayanga, yoga nidra, dinacharya, soin visage, bains alternatifs et massage des pieds au bol kansu / Repas adapté le midi

En DUO

 **UN MOMENT PARTAGÉ** **Prix / personne 4h 105 €**

Entre copines ou en amoureux, votre programme par personne sera : Un bain de pieds relaxant et détente crânienne, 2 jolies pauses en alternance, pause gourmande à partager

JOURNÉE ENTIÈRE EN DUO

 **UNE JOURNÉE POUR NOUS** **Prix / personne 195 €**

Vous vivrez en duo le programme de MON MOMENT À MOI + Pause repas le midi



La Grange de Carole 

Hameau St Sulpice

18 rue René Bazin

14400 Saint-Vigor-le-Grand

06 72 01 24 01

www.lagrangedecarole.com

Et aussi :

Ateliers de massage à thème

Carte cadeaux à offrir



Dans un cadre bucolique,
une grange pour vos
massages-bien-être
ayurvédiques et
réflexologie plantaire



CARTE DES SOINS 2022-2023

- JOLIE PAUSE** 30 mn Prix 40 €
* Détente du dos et des jambes
* Visage et cuir chevelu bras et mains
* Coconut Scrub gommage du corps
- RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** séance 1h15 60 €
- LE SUPRÊME KOBIDO** 2h 130€
Merveilleux massage facial stimulant et repulpant. Le Kobido devient "suprême" grâce au massage crânien et à l'application d'un cataplasme de céréales afin de nourrir, réparer et restaurer le film hydro-lipidique, massage relaxant des pieds
- Le massage facial Kobido session 1h** 1h 80€



LES MASSAGES SIGNATURE

- MASSAGE BIEN-ÊTRE LA GRANGE** 1h 75 € 1h30 100€ 2h 130€
Massage intuitif selon vos besoins et mon ressenti
- LA DÉTENTE DE CAROLE** 1h30 100€
Subtile alliance d'un massage du corps, visage, cuir chevelu et d'une réflexologie plantaire aux notes raffinées et apaisantes de la lavande
- LE NAMASTÉ** 1h30 100€
De mon 1er voyage en Inde, ce massage est né. Rituel du cuir chevelu visage, Sarasvati le massage du ventre et pada abhyamgam le massage des pieds à l'huile chaude. Une pause régénération hors du temps
- M... comme MADAGASCAR** 1h30 115 €
Un long et doux massage enveloppant du corps du visage et du cuir chevelu aux senteurs envoutantes de L'Ylang Ylang , Jeu de serviettes chaudes et bouillottes chaudes durant le soin + une huile coco ylang-ylang 30ml
- LA DÉTENTE EXTRÊME** 1h 30 100€
Le massage des extrémités, une vraie pause bien-être pour le corps et l'esprit. Massage crânien et shiatsu visage, massage des bras et des mains, réflexologie plantaire et massage drainant des jambes. Serviettes chaudes et bouillottes
- LE RITUEL DE LA GRANGE** Bain de pieds et détente crânienne, massage du corps et suprême Kobido 2h30 145€

LES MASSAGES AYURVEDIQUES

- SHIROTCHAMPI** Massage indien vigoureux de la tête, des épaules et du cou à l'huile chaude. se pratique assis puis allongé Procure une relaxation générale 40 mn 60 €
- MASSAGE ABHYANGA** Rituel 2h 130€
Massage de tout le corps et du cuir chevelu à l'huile chaude selon la tradition indienne, libère les tensions, calme le système nerveux, harmonise et renforce la vitalité.
- KANSU** Massage indien des pieds pratiqué avec le bol Kansu fait d'un alliage de 5 métaux. Assure une détente profonde de tout le corps et régule le sommeil Rituel 45 mn 55€
- KANSA WANDS** Soin traditionnel du visage protocole complet Rituel 45 mn 55€

