



## WEEK-END BIEN-ETRE ET MESSAGES

Du vendredi 11 au dimanche 13 Mai 2012

à La Paumanelle



**Vous souhaitez oublier le stress et la fatigue, prendre enfin du temps pour vous occuper de vous ?**

Il n'est jamais trop tard pour se faire plaisir et savourer l'instant présent !

Nous vous proposons un week-end dans une ambiance cocon où vous pourrez vous ressourcer et vous détendre. Trois professionnelles diplômées, Monique Merle des Isles, Sabrina Dufrenne et Sophie Taïfi seront à votre écoute et vous prodigueront des soins pour votre bien-être.

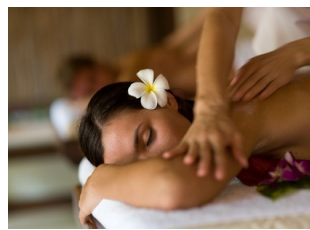
Choisissez vos massages, nous vous préparons un océan de douceurs...



### Réflexologie plantaire

Détendre le stress et la tension  
Améliorer la circulation sanguine  
Aider la nature à se normaliser :  
La Réflexologie Plantaire est un art ancestral qui fait partie des langages naturels pour entretenir la vitalité

**Soin réalisé par Monique**  
**Durée 1h - 45 €**



### Massage Lomi-Lomi

D'origine hawaïenne ce massage est très "cocooning". Essentiellement effectué avec les avant-bras, il est très enveloppant et permet de retrouver une sensation d'unité corporelle.

Il s'inspire également des quatre éléments: manoeuvres de feu (frictions), de terre (lentes et profondes), d'air (effleurages) et d'eau (lissages doux).

**Soin réalisé par Sabrina**  
**Durée 1 h - 45 € ou 1 h 30 - 75 €**



### Massage Ethnique

Aux huiles essentielles sur table. Améliore la circulation énergétique des méridiens, génère un lâcher prise des tensions corporelles, élimine le stress, apporte un état de détente profond. Techniques ayurvédique, japonaise, californienne, balinaise et points de Knap

**Soin réalisé par Sophie**  
**Durée 1h 15 - 60 €**

### Nouveau en 2012 Massage à 4 mains !

Un instant de plénitude et de volupté qui libère les excès du mental. Ce massage original réunifie le corps et permet de retrouver le calme intérieur. Laissez-vous surprendre en confiance avec

**Sophie et Sabrina**

**Durée 45 minutes - 80 euros**

**Prestation** : Accueil autour du verre de l'amitié le vendredi soir. Deux nuits, vendredi et samedi, buffet le samedi midi, dîner le samedi soir, petits-déjeuners, **200 € pour 2 personnes**. Les prestations massages sont à régler sur place auprès des prestataires après votre choix d'un, deux ou trois massages.

Possibilité d'arriver le samedi matin. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de précision sur les tarifs et votre réservation.

Si vous voulez bénéficier d'un week-end d'exception, inscrivez vous au plus tôt !

Ces moments sont privilégiés, vous pouvez vous offrir une plage de douceur ou faire un cadeau.

**Week-end bien-être et massages 2012 : 17 au 19 mars, 11 au 13 mai et du 7 au 9 septembre.**

Hors ces week-end programmés, vous pourrez tout de même vous offrir des moments de détente lors d'un séjour en prenant rendez-vous avec nos partenaires pour une pause bien-être. Nous sommes à votre écoute pour toute information complémentaire.

Corinne Chavanon  
Chambres et Table d'hôtes  
La Paumanelle  
498 Route du Saint-Martin  
38630 CORBELIN  
04.74.83.77.72.  
<http://www.lapaumanelle.com>

