



CHALET-HÔTEL ET SPA
LE CERF AMOUREUX

★ ★ ★ ★

MASSAGES

YOGA

LES MASSAGES

MASSAGES

1h - 95€

1h30 - 120€

Pour réserver, composez le 9

For reservations, call 9

MASSAGE CALIFORNIEN

CALIFORNIEN MASSAGE

Massage enveloppant et relaxant pour libérer le corps de ses tensions.

Relaxing envelopping massage to release muscle tension.

MASSAGE SUEDOIS

SWEDISH MASSAGE

Massage tonique / sportif pour réactiver votre énergie.

Tonic / Sporty massage for energy rejuvenation.

MASSAGE AFRICAIN

AFRICAIN MASSAGE

Massage relaxant pour libérer le corps de ses tensions au rythme des percussions.

Drum massage to release muscle tension.

SOIN DU VISAGE

FACIAL CARE

Nettoyage, gommage, modelage et masque par touchers légers et profonds sur le visage.

Gentle cleansing, exfoliation, and a face modeling mask.

MASSAGE CORPS ET VISAGE - 1h30.

BODY AND FACIAL MASSAGE - 1h30.

Massage relaxant ou tonifiant et soin du visage.

Relaxing or tonic massage and facial care.



CHALET-HÔTEL ET SPA
LE CERF AMOUREUX

★ ★ ★

YOGA

YOGA DE L'ÉNERGIE

Geste conscient relié à la respiration, mise en évidence de la relation geste-respiration, rôle important du regard intérieur, la lenteur est un luxe pour revenir vers soi, sentir plutôt que penser son corps, son énergie.

Energy Yoga – Breathing consciously is the essence of yoga as it assists us in connecting with the subtle energy within.

VINYASA YOGA

Flow yoga dynamique avec synchronisation du mouvement et de la respiration, pour nourrir son énergie vitale.

The word “vinyasa” can be translated as “arranging something in a special way,” like yoga poses for example. Movement coordination with breath to flow from one pose to the next.

YOGA RANDO

Alliant randonnée à ski et yoga, randonnée pédestre et yoga-méditation.

Combining ski and yoga, hiking and meditation.

QI GONG

Une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise.

One of the various fields of Chinese traditional medicine.

THAI CHI

Une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise.

One of the various fields of Chinese traditional medicine.

MEDITATION

Annulation / Cancellation policy :

Vous devez nous informer de toute annulation au moins 12 heures à l'avance.

Au-delà, la prestation sera facturée au tarif indiqué.

Notice of cancellations must be given at least 12 hours in advance, otherwise the service will be charged in full.