

Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL *** RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



Bien être carte des soins

Laissez-vous initier par nos esthéticiennes Isabelle, diplômées d'état et Emmanuelle, plus Franck Masseur diplômé et Claire Parage Masseuse diplômée, Patricia masseuse diplômée, qui vous prodigueront des soins de qualité professionnelle.

Offrez-vous un moment privilégié, entre leurs mains !!!

Sur réservation uniquement merci de s'adresser à la réception,

Prise de rendez-vous

03 87 24 34 33

Isabelle Masseuse certifiée

Soin Peau neuve :

Gommage et massage : Friction du corps gommage bio Weleda, douche, massage dos douceur et fermeté à l'huile bio

1-Gommage du corps+massage du dos 1h=60 €

2-Gommage + massage du corps 1h30 = 80 €

Soins du corps :

Massage douceur et fermeté à l'huile bio

3-Massage relaxant dos, jambes, visage 1h =60 €

4-Massage relaxant du corps 1h20=70 €

"Le massage californien procure une détente profonde et globale. Il est composé de mouvements harmonieux, doux et enveloppants prenant en compte le corps dans son ensemble."

5-Massage Rebutologie (tonique) 1h=60 €

Le massage suédois aide à dissoudre les tensions musculaires. A la fois relaxant et tonique, il est composé de mouvements dynamiques par zones précises du corps."

Soins pieds et mains

6-Massage détente des pieds (au beurre de karité Bio) 30 mn = 30 €

7-Massage détente des pieds et mains
(au beurre de karité Bio)..... 1h= 60€

8-Amma Assis.....30 mn : 30€

Massage habillé sur chaise ergonomique.

Ce massage sous forme d'accu pressions (pressions sur les points d'acupuncture), dénoue les tensions et amène une détente, ensuite il stimule et redynamise

Prix Nets

Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL *** RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



- 9- Massage de la tête et du visage45 minutes = 50 €
- 10- Soins du visage + massage des pieds pendant la pose du masque 1 h = 70 €
- 11- Réflexologie plantaire 1h = 65 €
Massage détente des pieds, relaxant et stimulant

Claire Parage Masseuse diplômée

Claire vient de loin et ne peut se déplacer que pour 2 soins minimum

12-Massage Californien :

Massage aux techniques relaxantes et enveloppantes, permettant de se ressourcer pour un moment de détente absolu du corps et de l'esprit. 45 min : 55€ - 1h : 70€ - 1h30 : 95€

13-Massage Balinais : Massage alliant des techniques d'effleurages, d'étirements et de mobilisation des articulations afin de procurer une détente musculaire intense et un apaisement total.....

..... * 45 min : 55€ - 1h : 70€ - 1h30 : 95€

14-Massage Lomi-lomi :

Réalisé principalement avec les avant-bras, ce massage traditionnel Hawaïen vous transportera au rythme des vagues de l'Océan Pacifique. 45 min : 60€ - 1h : 75€ - 1h30 : 100€

15-Massage Abhyanga :

Inspiré de la médecine ayurvédique, il vise à harmoniser les énergies du corps.

L'alternation de manœuvres lentes et rapides procure un effet revitalisant.

..... 45 min : 65€ - 1h : 80€ - 1h30 : 105€

16-Massage Suédois

Massage de récupération musculaire, qui permet d'éliminer les toxines présente dans le corps après l'effort. C'est un massage profond et stimulant. 45 min : 65€ - 1h : 80€ - 1h30 : 105€

17-Massage Femme Enceinte

Soulager et renouer avec son corps tout en relaxant le bébé. À partir du 4ème mois de grossesse jusqu'à la fin du 8ème mois. 45 min : 60€ - 1h : 75€ - 1h30 : 100€

18-Réflexologie Plantaire A visée de bien-être, elle permet de rééquilibrer le corps par l'accu pression sur des zones réflexes. Elle procure une sensation de confort et de détente. 1h : 70€

19-Détente du dos

Favorise la détente, soulage le stress et les tensions musculaires autour du cou, des épaules et du dos. 45 min : 55€

20-Massage étoile

Le massage du cuir chevelu, des mains et des pieds procurera détente et sérénité. 45 min : 55€

Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL *** RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



21-Indian Head

Inspiré des rituels d'inde, il délasse les tensions. Un filet d'huile sur le cuir chevelu rééquilibrera le flux énergétique pour retrouver calme et sérénité. 45 min : 55€

Franck Masseur diplômé

Franck vient de loin et ne peut se déplacer que pour 2 soins minimum

22 -Le Relaxant : 1 h = 65 €

Ce massage a pour mission de vous détendre et de diminuer les tensions qui vous fatiguent lentement mais sûrement. Grâce à une succession de longs mouvements fluides et enveloppants les effets seront tout simplement relaxants et apaisants. Se sentir bien, c'est le début du bonheur et cela passe à la fois par une détente de votre corps et par la volonté de vous libérer des tensions. A recevoir de préférence en fin de journée et quand le besoin de relaxation se fait sentir.

23-L'Ayurvédique : 1h = 65 €

Cette « Science la Vie » s'intéresse entre autres à la circulation de l'énergie et aux points énergétiques répartis sur tout le corps. Il consiste en un ensemble de percussions, pétrissages et balayages rapides et énergiques. Votre corps et votre esprit vont se détendre et relâcher les tensions nerveuses et musculaires. A recevoir idéalement le matin ou l'après-midi au plus tard. Il est relaxant et revitalisant.

24- Le Thaï 1h = 65€

En Thaïlande, il est considéré comme thérapeutique. Il vous est proposé dans sa version douce et adapté à vous. Il se compose d'étirements, de mobilisation et d'accu pressions. Il soulage les muscles tendus et assoupli les articulations. Il augmente votre bien-être général, stimule la circulation sanguine et le flux de votre énergie vitale. A recevoir idéalement après de longs moments d'immobilité. Réalisé sans huile et habillé, au sol.

25- Le Sportif 1 h = 65 €

Ce massage atténue les douleurs musculaires et articulaires ainsi que les contractures dues au sport ou toute activité physique. Grâce à des mouvements lents et profonds, similaires à ceux du massage suédois, la zone meurtrie redevient moins douloureuse. Il facilite la circulation sanguine et lymphatique pour une récupération après l'effort et réduit les courbatures. Le massage après l'effort physique est aussi important que l'hydratation et les étirements A recevoir idéalement avant, ou après l'effort physique

Patricia masseuse diplômée

Évasion japonaise

26-Facial Japonais 1h 65 € - 30 mn 45 €

Massage anti-âge mais aussi de détente des muscles faciaux, des trapèzes, du dos et du cuir chevelu

27-Japonais des pieds 1 h 65 € - 30 mn 45 €

Massage des pieds et mollets digne d'une réflexologie plantaire mais qui reste agréable. Allègement des jambes lourdes et travail des points principaux de la réflexologie plantaire

Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL *** RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



28-Amas assis30 mn	45 €
Relaxant et dynamisant idéal pour détendre les nœuds du dos dus au stress quotidien Voyage aux indes		
29- Ayurvédique1h	65 €
Réharmonisation du corps et de l'esprit il revitalise et déstresse Rééquilibrage de la circulation des Energies		
30-Futures mamans1h	60 €
Massage doux et relaxant pour détendre le dos et les jambes souvent lourdes pendant la grossesse		
31-Pochons chauds1h	70 €
Massage avec des ballotins d'herbes chaudes (150 herbes différentes) tous les biens faits des plantes		
Détente et bien-être		
32-Californien1h	65 €
Massage doux et appuyé pour une détente en profondeur		
33-Suédois1h	65 €
Massage rapide et appuyé pour les courbatures après le sport		
34-Pierres chaudes1h	65 €
Détente absolue la chaleur des pierres vous enveloppe pour un moment de douce détente		
35-Minceur		
Massage tonique pour aider à perdre la cellulite1h	65 €
Le même avec une séance de Pilates2h	110 €
36-Massage du dos30mn	40 €

Emmanuelle Masseuse certifiée

37- Massage du dos :		
30 mn qui procure un bien-être total.	40 €
38-Massage Ayurvedic Abhyanga :		
1 heure à l'huile tiède qui apporte détente et harmonie au corps. Il est idéal pour les personnes stressées qui ont des difficultés à lâcher prise.	60 €
39-Massage minceur :		
1 heure avec sa technique de palper-rouler il convient aussi aux sportifs pour décontracter, apaiser et soulager les douleurs musculaires, décongestionner les tissus et éliminer les toxines.	60 €