

Le **MASSAGE THAILANDAIS** est une technique orientale permettant d'améliorer le psychisme et le physique en équilibrant l'énergie qui circule dans le Sib-Sen (10 lignes énergétiques ou méridiens). Le massage consiste en frictions, pressions sur les points et glissements répétés le long des lignes d'énergie

(50 min. € 47.00)

Le **MASSAGE TRADITIONNEL DES**

**BERBERS** avec l'huile d'Argan est un massage hautement curatif qui détend la musculature du dos, des épaules et cervical. L'action de l'huile d'Argan avec l'huile de graines de lin et l'huile d'oranges et santal tonifie la peau, améliore la circulation veineuse et lymphatique, et agit sur l'amaigrissement en améliorant le métabolisme basal.

(50 min. € 47.00)

Le **MASSAGE DRAINANT** avec la stimulation des ganglions lymphatiques réduit les troubles circulatoires veineux et lymphatiques, combat la rétention d'eau et évite la formation de cellulite.

(50 min. € 45.00)

Le massage **RAFFERMISSANT** revitalise et tonifie les tissus et leurs faire récupérer l'élasticité. Il agit pas seulement sur la musculature, mais aussi sur le derme et sur l'épiderme et améliore le trophisme de la peau.

(50 min. € 45.00)

La **KINÉSITHÉRAPIE** vise à réharmoniser tous les muscles et articulations. Le mot «kinési» dérive du grec et cela signifie «thérapie du mouvement». Elle est indiquée dans tous les cas où il y a besoin d'une récupération musculaire et articulaire. Elle est conseillée après des fractures, trauma, distorsions, luxations, déchirures, élongations en augmentant l'ampleur des possibilités des mouvements des plus importantes articulations par le moyen d'une distension active et passive de l'ensemble musculaire et ligamentaire. Elle est effectuée sur prescription médicale.

(50 min. € 47.00)

**L'HYDROKINÉSITHÉRAPIE** est une gymnastique de réhabilitation. Elle s'effectue dans l'eau thermale à la piscine sous prescription médicale en fonction de la pathologie spécifique du patient. Elle a les mêmes indications que la kinésithérapie.

(40 min. € 58.00)



## HOTEL TERME ASTORIA NOUVEAUX TRAITEMENTS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE 2010



**Les Massages et les traitements, non annulés au mois 12 heures à l'avance, seront débités à 50 %**

**L'EAU THERMAL** provenant des bassins des Préalpes, en passant dans le sous-sol, où elle s'enrichit des sels minéraux atteint une température de 87° C. Cette eau, unique au monde, trouve dans nos thermes son utilisation prédominante dans la maturation, la conservation et la régénération de la boue thermale, inégalable pour ses propriétés thérapeutiques.

La fangothérapie et la balnéothérapie (sous prescription médicale), les massages, les inhalations et aérosols, sont effectués tous les matins, du lundi au samedi. A la cure thermale on peut ajouter d'autres thérapies qui se déroulent dans l'après-midi, sur rendez-vous à la réception.

**MASSAGE CALIFORNIEN** Grâce à l'utilisation des huiles parfumées et avec des mouvements fluides, rythmiques et circulaire qu'ils enveloppent la surface entière du corps, il est connu comme l'anti-stress d'excellence. Il a des effets bénéfiques sur le stress, l'anxiété, la tristesse, la dépression, l'insomnie. Est propre à tous les gens parce que il donne une sensation extraordinaire de bien-être global.

(50 Min. 47,00 €)

Le massage **DÉLASSANT** est un massage qui aide à dégager le corps de la sensation de lassitude et aide une décontraction musculaire et nerveuse.

(50 min. 45,00 €)

Le massage **THÉRAPEUTIQUE** est une technique connue et utilisée depuis l'antiquité, il a une fonction délassante, décontractante, circulatoire et anti-inflammatoire; il consiste dans la manipulation des tissus dans le but de améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Ceci comporte un plus grand apport d'oxygène aux tissus.

(50 Min. 45,00 €)

LE **MASSAGE AYURVÉDIQUE** est né en Inde, il se base sur la connaissance nécessaire pour vider le corps des maladies et souffrances, en effet le mot «Ayurveda» signifie «science de la vie». Il vise à ré-équilibrer les diverses fonctions organiques. Au-delà de son action bienfaisante sur la santé, le bien-être qu'il procure, génère un état favorable à une parfaite union entre le corps et l'esprit. Le massage est effectué avec de l'huile végétal tiède, il donne une action relaxante et par des massages spécifiques on obtient l'amélioration de la stabilité psycho-physique. Il peut être pratiqué sur chaque personne. (50 min. 45,00 €)

Le **SHIATSU** est originaire du Japon. La théorie de ce massage se base sur l'énergie qui s'écoule dans le corps par les méridiens. La circulation de l'énergie est essentielle au bien-être des organes, qui grâce à elle se régénèrent, et réagissent aux agressions pathologiques. Pratiqué sur un tapis de sol, ce massage par la pression des mains et des doigts le long des méridiens, débloque l'énergie des zones corporelles contractées, mais aussi l'énergie mentale, en redonnant confiance en soi. Par son action de détente, il vise à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et à faire disparaître les tensions créées par le système nerveux autonome. (50 min. 45,00 €)

**DRAINAGE LYMPHATIQUE:** il s'agit d'un massage drainant léger qui agit sur le système lymphatique par effleurements, pressions, et vibrations effectués lentement. Ses effets anti-douloureux et relaxants, renforcent aussi les défenses immunitaires. Il est indiqué pour des insuffisances veineuses et lymphatiques des membres gonflés, ou séquelles d'opérations chirurgicales du sein, poches sous les yeux, amygdalite. Cette thérapie est effectuée avec la permission du médecin de l'hôtel. (50 min. 45,00 €)

Le **DRAINAGE LYMPHATIQUE PARTIEL** s'adresse seulement aux membres supérieurs ou inférieurs. (25 min. 23,00 €)

Le **DRAINAGE LYMPHATIQUE AVEC BANDAGE FROIDE** soulage la sensation de fatigue des jambes et prévient le gonflement des pieds et des chevilles. (50 min. 55,00 €)

La **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** est une technique très efficace parce qu'elle agit sur la totalité de l'organisme. Dans le pied il y a des terminaisons nerveuses, reliées à toutes les régions du corps par l'intermédiaire de la moelle épinière et du cerveau. Une simple pression à un endroit précis du pied peut avoir une répercussion à distance sur un organe malade, rééquilibrant ainsi les fonctions de tous les organes du corps. (50 min. 45,00 €)

#### **MASSAGE ANTI-CELLULITE MYOFASCIAL**

Agit sur le myofascia en favorisant l'élasticité et le fonctionnement. Il favorise le drainage veineux et lymphatique, libère des points de tension, du tissu conjonctif, stimule le métabolisme intermédiaire, décontracte les muscles directement traités, et par réflexe, rétablit le tonus des muscles antagonistes, réduit le niveau d'excitabilité des récepteurs nerveux ce qui permet d'obtenir des effets sédatifs et relaxants puisqu'au niveau cérébral il produit une évolution synchronisée du rythme alpha. C'est un massage assez fort et efficace pour traiter la cellulite molle et oedémateuse aux cuisses, il apporte à la personne traitée un fort sens d'unité psychophysique et une amélioration des tissus. (50 min. 45,00 €)

La **STONE THÉRAPIE** est une thérapie ancienne et unique dans son genre qui exploite l'action des pierres laviques réchauffées. Cette méthode est efficace non seulement par l'effet thermique de la pierre chaude, qui provoque des réactions locales et systématiques du corps, mais aussi par son cadre énergétique complet, elle aide à résoudre beaucoup de dérangements de nature physique, et est aussi indiquée pour dépasser les blocages émotionnels (50 min. 45,00 €)

Le **MASSAGE CHINOIS CONTRE LE STRESS** est une thérapie douce, son but est éloigner le stress, tensions musculaires et articulaires avec des pressions, frictions, vibrations et manipulations. On travaille sur les méridiens énergétiques Yin et Yang. On fait ce massage sur tout le corps compris visage et tête, avec des huiles relaxantes et chaudes. (50 min. € 47,00)

Le **MASSAGE AROMATIQUE** est fait avec des huiles essentielles chaudes, avec des différentes propriétés curatives et thérapeutiques. Indiqué pour dénouer les tensions musculaires et articulaires de cervicales, épaules, dos et cuisses. (50 min. € 47,00)