



# PLÉNITUDE

institut de beauté & spa

Massages et Rituels du Monde

Nous avons créer pour vous plusieurs massages, rituels, évasions, afin de vous faire voyager à travers le monde et d'éveiller tous vos sens, de votre arrivée chez nous, jusqu'à votre départ.

Chaque massage du monde est inspiré de manœuvres relaxantes ancestrales du lieu qu'il représente ainsi que d'huiles de massage aux senteurs enivrantes qui vous feront vous évader.

Les différents massages sont déclinés en trois temps, 40, 60 ou 80 minutes, que vous pouvez faire seul ou en duo.

Les cinq sens ainsi stimulés vous mèneront à un lâcher prise et à une relaxation profonde.



**MASSAGE BALIZEN** - Sophistiqué et gracieux ce massage est un anti-stress absolu

Conjuguant détente et détox, le massage BALIZEN offre un mélange de douceur rythmée dansante typiquement indonésienne. Il est vécu comme une « prière pour la guérison offerte à l'autre ». Digi-pressions stimulantes, effleurages drainants, lissages profonds, pressions glissées enveloppantes vont s'enchaîner pour stimuler la circulation des flux sanguins et lymphatiques. Le corps est ainsi revitalisé par une dispersion des tensions et de la fatigue. Senteur vivifiante de thé vert.

**MASSAGE ORIENTAL** - Massage vivifiant et énergisant laissant une sensation de pureté et de légèreté

Le massage ORIENTAL propose une déclinaison en long, en large, en travers et en rythme du fameux mouvement du « 8 » typique de la danse orientale, prosaïquement et à tort appelé la « danse du ventre ». Sous une apparente simplicité, avec cette danse des 8, le corps va être échauffé, pétri, frictionné, drainé et détendu. Senteur orientale d'argan ou figue.

**MASSAGE HOLISTIC BAMBOU** - Décontractant, défatigant, drainant, dynamisant, dissout les tensions physiques et psychiques.

Ce massage profond aux mouvements rythmés enchaîne longues pressions glissées, roulées et vibrées des avant-bras. Il intègre une séquence au bambou qui roule et danse sur les muscles et se termine en percussions. Il disperse les zones de tensions et de contractures, assouplit les différents tissus (cutanés, musculaires, tendineux) et dynamise les circulations. Il donne « la pêche » au cœur et au corps. Senteur gourmande de mangue et fruit de la passion.

**MASSAGE IMPÉRIAL JAPONAIS** - Massage harmonisant qui relance les polarités énergétiques yin et yang en toute sérénité

Mariage de manœuvres issues du shiatsu avec l'art du Saho orchestré avec une serviette exfoliante; le « Tenugi », laissant une peau de soie en harmonie avec soi... L'art des gestes se conjugue pour rééquilibrer le « Chi » (énergie vitale de l'être). Senteur zen aux fleurs.

**MASSAGE POLYNÉSIEEN SWEET LOMI** - Massage enveloppant « dansé ». Détente profonde, lâcher prise absolu

Quand l'énergie des îles envahit le corps et l'esprit... Massage enveloppant et puissant, « dansé » avec les avant-bras et les paumes, entrecoupé de digi-pressions rythmées et stimulantes, de stretchings assouplissants et d'effleurages dynamisants. Senteur tropicale de fleur de frangipanier.

**MASSAGE AYURVÉDIQUE CACHEMIRE** - Un massage harmonisant, équilibrant, ressourçant qui réjouit l'humeur

Un protocole séquentiel qui travaille degré par degré toutes les zones du corps. Un massage complet qui exploite l'ensemble des techniques et manœuvres ; effleurage, malaxage, lissage, frictions, percussions.... Les manœuvres de ce protocole travaillent en priorité les tensions musculaires par la gestuelle appuyée. Senteur ambrée de sésame, curcuma et boswellia.

Découvrez également nos **Voyages du Monde**, composés d'un gommage du corps, d'un enveloppement et d'un massage du monde de 40 min :

**Voyage Célébration Impériale Japonaise, Voyage Rite Holistic en Amazonie, Voyage Lune de Miel Orientale, Voyage Cérémonie des Mille et Une Nuits, et Voyage Croisière Bien-Être en Polynésie.**

Nos rituels se déclinent encore en **Escales du Monde**, composées d'un gommage du corps et d'un massage de 40 min :

**Escale Japonaise, Escale en Amazonie, Escale en Orient, Escale en Polynésie, Escale Croisière Créole, Escale Offrande Détox à l'Indonésienne et Escale Ayurvédique à l'Indienne.**

Pour encore plus de détente associez votre rituel avec un merveilleux bain dans un espace qui vous est entièrement dédié dont vous pourrez profiter seul ou à deux. Voici les différents rituels de bain qui s'offrent à vous :



**Bain Précieux** avec vin mousseux et petits salés.

**Bain Plénitude** avec thé et petites douceurs.

**Bain Équilibre** avec jus et fruits.

**Option bain**, pour accompagner vos **Voyages** ou **Escales du Monde**.

**Évasions du Monde**, composées d'un bain de 20 min suivi d'un massage du monde de 40, 60 ou 80 min.

Après avoir stimulé tous vos sens : la vue, avec l'ambiance, l'ouïe, avec la musique, l'odorat, avec les produits, le toucher, avec le massage, il ne reste plus que le goût, en dégustant un délicieux thé dans notre espace japonais.

En espérant vous avoir déjà fait un peu voyager, nous nous réjouissons de votre visite.

**Plénitude Beauté & Spa**  
Grand'Rue 14, 2072 Saint-Blaise  
Suisse

+41327537060

[www.plenitudebeaute.ch](http://www.plenitudebeaute.ch)

