

Soins Relaxants

Le Classique 30/60 min 40/70€

Massage bien-être relaxant, aux huiles chaudes

Rituel Détente par les Pieds 45 min 60€

Précédée d'un bain de pieds à l'Aloe Vera, la stimulation par pression et massage des zones réflexes des pieds apporte relaxation musculaire et détente nerveuse.

Les Pierres Chaudes Tibétaines 60 min 85€

En complément à un massage relaxant, les pierres chauffées apportent délasserement musculaire profond et réchauffement entier du corps.

Massage Gommant Exfoliant 60 min 75€

Massage gommant à l'huile de moutarde et farine de pois chiche mobilise les graisses, diminue la rétention d'eau et les rondeurs, et fait ressortir l'éclat et la douceur de la peau.

Femme Enceinte Jeune Maman 45 min 60€

Massage bien-être relaxant spécialement adapté à la jeune maman, du 4ème mois de grossesse au post-accouchement.

Massage Bébé / Enfant (-12 ans) 30 min 30€

Massage bien-être relaxant et apaisant adapté au jeune enfant, afin de lui prodiguer calme et apaisement durable.

Accès Spa (non résidents) 90min 15€

Profitez de nos installations (sauna, hammam, jacuzzi, piscine) et détendez-vous. Valable uniquement en complément de votre massage.



Les installations privatisables

La Balnéothérapie 30 min 25€

Dans cet espace privatif, retrouvez une baignoire à remous par jet, destiné à délasser rapidement le corps de ses tensions.

Les Bains Précieux (2 personnes) 60 min 70€

Ensemble, privatisez notre mazot (chalet d'alpage) du XVIII^e Siècle, reconstitué au sein de notre Espace Massage. Nous vous invitons à libérer vos sens, par le toucher, l'odorat, le goût et la vue. Découvrez les bienfaits des produits de nos régions:

Un lit d'herbes et de foin de nos alpages,
Un bain préparé au lait des montagnes ou au vin des bords du lac, le tout dans une atmosphère emplie de sérénité.

Thérapies Ayurvédiques

Marmathérapie 90 min 90€

Par accupression et massage de 108 points sur l'ensemble du corps, ce soin permet d'éliminer blocages physiques et émotionnels tout en renforçant les organes en profondeur.

L'Abhyanga 60 min 70€

Massage stimulant du corps entier, aux huiles naturelles, destiné à assurer une libre circulation des fluides corporels.

Le Shirodhara 90 min 95€

Ce massage bien-être du corps entier est suivi de l'application d'un filet d'huile tiède sur le crâne, permettant un apaisement total du corps et de l'esprit, pour une détente profonde et durable.

Réflexologie Ayurvédique 45 min 60€

Stimulation par pression et massage des zones réflexes des pieds et du visage permettant d'agir sur tous les organes du corps.

Les Tampons Chauds Khizi 60 min 75€

Massage complet du corps employant des pochons chauffés et huilés afin de diffuser et de faire pénétrer la chaleur de manière profonde et durable.



AYUR OM Spa & Bien Plus ...

Hôtel Les Cornettes

74360 La Chapelle d'Abondance

Renseignements et Réservations

06 98 92 11 09

www.ayurom.fr

Horaires:

HIVER, Lundi, Mardi, Mercredi & Vendredi

9h-12h / 15h-20h

Jeudi 17h-20h. Samedi 15h-20h

Dimanche 9h-12h / 17h-20h

ETE, Lundi & Mercredi 9h-12h 15h-20h

Mardi, Vendredi & Samedi de 15h à 20h

Dimanche de 9h à 12h

Fermé le Jeudi

Soins Energétiques

Depuis de nombreuses années Laurence s'est spécialisée dans les domaines de la radiesthésie, de la lithothérapie, des soins énergétiques. Cela lui permet aujourd'hui une claire perception de l'être lors de ses soins afin de libérer les éventuels blocages du corps et de l'esprit.

Soin VibraCorps 2h 110 €

Laurence vous accompagne pour un voyage à « la rencontre de Soi ». Après quelques échanges sur vos besoins, différentes méthodes seront utilisées lors de ce soin intégral selon le ressenti et l'intuition de Laurence :

- check-up vibratoire à l'aide du pendule et cristal
- soin du corps entier aux huiles chaudes
- accupression et marmathérapie
- son des bols tibétains si nécessaire
- lithothérapie si nécessaire

A l'issue du soin temps d'intégration et d'échanges autour d'une tisane.

Le Reiki 45 min 45 €

Soin par apposition des mains afin de libérer les flux énergétiques du corps selon les méthodes tibétaines.



Nos Forfaits Tout Inclus

Forfait Cocooning 190€ pour 2

Formule tout compris combinant :

2 Massages relaxants du corps entier

Balnéothérapie pour 2

Accès illimité aux installations

Forfait Zen Attitude 235€ pour 2

Formule tout compris combinant :

2 Massages relaxants du corps entier

Bain Précieux et privatisation du Mazot pour 2

Accès illimité aux installations



Ateliers Thématiques

Plusieurs fois par semaines, des ateliers thématiques de découverte et de formation (massage, yoga, méditation, approche énergétique,...) sont régulièrement proposés.

Pour plus de détails, consultez notre agenda d'évènements sur notre site www.ayurom.fr

