

RESSOURCEMENT DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Aretxola vous propose de vous faire découvrir des soins énergétiques et des activités de bien-être corporel.

MASSAGES BIEN-ÊTRE :

Claudine, «La pause bien-être» - tel : 06 62 40 92 67

CALIFORNIEN : 1 h / 50 €

Le massage californien est un massage qui permet une relaxation des muscles et de l'ensemble du corps.

AMMA : 20 min / 20 €

Le Amma assis opère différentes améliorations physiques.

SHIROSCHAMPI : 45 min / 35 €

Le Shiroshampi est une technique de massage indien ayurvédique.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : 1 h / 50 €

La réflexologie plantaire consiste en un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voute plantaire.

REIKI : la séance / 40 €

Le reiki est une technique de soin énergétique effectué habillé. Il agit tant sur le plan physique, psychologique, émotionnel et spirituel, libère des blocages et favorise la détente totale.

PRATICIENNE ÉMOTIONNELLE, GUIDANCE MÉDIUMNIQUE, CLAIRAUDIENTE, CLAIRSENSITIVE, CLAIRVOYANTE

Sophie - tel : 06 15 29 25 23

50 € La séance

Sophie guide les personnes sur leurs blocages actuels. Elle permet par sa guidance d'aider les personnes pour évoluer (méditation guidée, ancrage, chakras, ...).

ÉCRITURE AUTOMATIQUE ET INSPIRÉE, CLAIRAUDIENCE

Nathalie - tel : 06 33 78 36 54

50 € La séance

HATHA YOGA :

Bernadette, Professeur de Yoga Diplômée - tel : 06 79 85 00 95

Postures, Exercices respiratoires, Relaxation, Méditation. Prise de conscience de son corps. Concentration-Souplesse-Apaisement. Cours particulier, initiation ou avancé en pratique

45€ La séance d'1h15

75€ La séance d'1h15 pour deux personnes

Forfait famille sur demande

QI GONG (CHI KONG) :

Gustavo, tel : 06 18 61 15 11

Le Qi Gong est un art énergétique originaire de Chine. Le Qi Gong aidera à se dépasser en créant des cercles vertueux, à se centrer, s'enraciner, harmoniser et aligner la conscience, les émotions et le corps.

SHIATSU

Sandrine, tel : 06 50 05 73 61

Consultation d'aromathérapie - 30€

Séance de shiatsu classique - 50€

Shiatsu aux huiles essentielles - 60€

Par pressions des mains et des pouces sur le trajet des méridiens d'acupuncture, on contribue au relâchement des tensions et à soulager le stress.

Relaxation sonore avec bols tibétains - 50€

Les vibrations subtiles des bols tibétains procurent apaisement et relaxation et contribuent à un véritable renouvellement cellulaire et à une meilleure circulation d'énergie dans tout le corps.

Ateliers aromathérapie ou méditation - 15€/pers, 4 personnes minimum

Pour en savoir un peu plus sur l'utilisation familiale des huiles essentielles et/ou apprendre à se relaxer et se reconnecter à son corps.

N'hésitez plus, profitez de votre séjour à Aretxola pour faire une pause bien-être.



ARETXOLA
MAISON D'HÔTES • PAYS BASQUE