

## Massage de relaxation

---

### **Massage Californien**

60 min / 60 €

Massage de détente et de relaxation par excellence.

C'est un massage enveloppant, relaxant et maternant qui permet de libérer de toutes les tensions du corps pour laisser à son esprit la possibilité de s'évader où bon lui semble.

Objectif : une relaxation profonde et une détente musculaire globale.



## Massage indien Ayurvédique

---

### **Massage Dos et 7 Chakras**

30 min / 30 €

Massage structurant réalisé du bas du dos jusqu'au sommet de la tête pour réharmoniser le corps et l'esprit.

La stimulation des chakras apporte ainsi force et confiance à travers un véritable rééquilibrage énergétique.

Objectif : renforcer votre unité intérieure en stimulant les différentes zones d'énergie de votre corps pour retrouver équilibre et calme intérieur.



### **Pagatchampi**

30 min / 30 €

Massage des jambes. Quoi de plus agréable que des jambes légères...

Offrez à vos jambes un réel moment de détente. Ce massage indien va permettre d'évacuer les tensions mais aussi les toxines qui viennent perturber votre équilibre.

Objectif : éliminer la fatigue et la lourdeur de vos jambes, oxygéner et détendre vos muscles pour une relaxation optimale.



### **Pada pranâ**

30 min / 30 €

Massage des pieds inspiré de la philosophie indienne pour laquelle les pieds nous relient à la terre nourricière.

Ils sont la base de tout notre être et nous font avancer sur le chemin de la vie. Quoi de plus normal que de leur donner un peu de douceur et d'attention... Le massage Pada pranâ est une pratique très tonique, stimulante et tonifiante qui vous remettra en contact avec votre verticalité.

Objectif : la détente, l'ancrage et la stabilité.





# Massages Bien-être

Exclusivement sur rendez-vous  
Au cabinet

## Massage énergétique

### **Massage chinois Tui-na**

**court : 40 min / 40 €**  
**intégral : 75 min / 75 €**

Massage tonique et stimulant, idéal pour soulager les tensions dues à des efforts physiques importants. C'est un massage sportif mais aussi drainant, très efficace même en format court pour régénérer le corps.

Dans sa version intégrale, travail complémentaire sur les jambes, les bras et les mains.

Objectif : ré-harmoniser la circulation de l'énergie à travers l'ensemble de votre corps pour chasser la fatigue, stimuler le système immunitaire et renforcer la vitalité.



### **Massage suédois**

**tonique : 60 min / 60 €**  
**détente : 75 min / 75 €**

Massage drainant intégral qui a pour but de venir déloger les tensions les plus profondes par le biais de passages successifs sur l'ensemble de la chaîne musculaire avec une pression graduelle. C'est un massage qui permet de désengorger les muscles de l'acide lactique et d'éliminer les toxines tout en relançant la circulation sanguine et lymphatique.

Objectif : détente et détox à travers un massage tonifiant pour une parfaite symbiose du corps et de l'esprit.



## Bons plans

### **Carte Esprit Massage**

**5 H / 270 €**

Profitez des bienfaits d'un massage régulier à un tarif avantageux !

**10 H / 500 €**

Cette carte est nominative, valable un an pour toute prestation (hors forfait déplacement).

### **Carte Cadeau Esprit Massage**

Une idée cadeau qui plaît à coup sûr !

Offrez une carte cadeau Esprit Massage. Entièrement personnalisable, elle s'adapte à toutes les envies et à tous les budgets. Il vous suffit de choisir un massage à la carte ou de déterminer la durée du massage ou du forfait que vous souhaitez offrir.

N'hésitez plus ! Rendez-vous sur [www.espritmassage.com](http://www.espritmassage.com) pour formuler votre demande.



# Massages Bien-être

Exclusivement sur rendez-vous  
Au cabinet

## Cabinet

---

(↗) **Le cabinet se situe au 504 avenue du 8 mai 1945, 69300 Caluire et Cuire**

Arrêts TCL :

**C13, BUS 77**

- Montessuy Gutenberg (300 m)

**C1, C2, BUS 9 ou 70**

- Caluire place Foch (450 m)

Nombreuses places de stationnement à proximité

(↗) **Je vous accueille exclusivement sur rendez-vous**

Appelez-moi au 06 13 17 90 57

Respectez l'heure de votre rendez-vous, votre massage n'en sera que plus long.

Les prestations sont réglées le jour-même de la réalisation de la prestation en espèces ou par chèque bancaire à l'ordre de Franck DUHR.