



L'offre Bien Être



Jardin Malanga
HOTEL



Jardin Malanga HÔTEL

C'est au bord de la piscine, sur la terrasse de votre cottage ou dans le jardin que vous pourrez vivre un moment de relaxation, de lâcher prise et de reconnexion avec votre corps.

Un large choix de massages ainsi que des cours de yoga vous sont proposés tous les jours, sur rendez-vous auprès de notre personnel de réception.



LES MASSAGES

Massage Créatif

Un massage global, complet et personnalisé, composé de mouvements doux, fluides et enveloppants, mais aussi de mouvements plus énergétiques et des pressions sur les muscles. Il permet de ressentir un véritable équilibre psychocorporel.

Massage Jambes Légères

Intensifié par l'utilisation d'huiles essentielles, il s'effectue par une combinaison de mouvements toniques sur les jambes et les pieds. Il est à la fois drainant et stimulant.

Massage Equilibri

Le mouvement océan généré par ce massage permet une dispersion des énergies stagnantes ainsi qu'un apport nutritionnel aux cellules tout en les purifiant par vidange. Massage global du corps sur les deux faces détoxifiant et relaxant.

Massage Dos et Tête

Minimum 2 personnes. Ce massage agit sur le dos et la tête afin de vous remettre en forme après une longue journée de randonnée.

Réflexologie Plantaire

Les pieds sont le miroir du corps. Chaque organe est représenté par un point réflexe sur le pied. Méthode de relaxation antistress qui stimule les défenses naturelles de l'organisme.



LES COURS DE YOGA

Les 3 pôles importants du Yoga :

Pranayama (Respiration)

C'est la discipline du souffle. Le but est d'alterner souffle et rétention du souffle afin de contrôler notre énergie vitale.

Asana (Postures)

Asana est le troisième membre du yoga : c'est la posture rituelle. Les postures dynamiques permettent d'entretenir le corps et d'équilibrer les énergies. Les postures statiques sont pratiquées également pendant la méditation et servent à capter les énergies cosmiques pour revigorer l'être.

Méditation

La méditation est une pratique mentale et spirituelle. Elle consiste à porter son attention sur certains objets de pensée ou sur soi. Elle vise à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit ainsi que l'apaisement du mental. En bref, se relaxer.



TARIFS

LES MASSAGES

Massage Créatif - Durée 1h00 65,00€ / Durée 1h30 90,00€

Massage Jambes Légères - Durée 1h00 65,00€

Massage Equilibri - Durée 1h30 90,00€

Massage Dos et Tête (min 2 pers) - Durée 30mn 40,00€

Réflexologie Plantaire - Durée 1h00 55,00€

LES COURS DE YOGA

Durée : 1h30

Prix dégressifs selon le nombre de personnes :

1 personne - 40,00€ par personne

2 personnes - 25,00€ par personne

3 personnes - 20,00€ par personne

4 personnes et plus - 15,00€ par personne



Jardin Malanga
HÔTEL

Route de l'Hermitage 97114 Trois-Rivières Guadeloupe

+590 (0)5 90 92 67 57

info@jardinmalanga.com

www.jardinmalanga.com

DES HÔTELS & DES ÎLES