

Envie d'un Cours de Yoga au Jardin Malanga ?

Judith, notre professionnelle du Yoga depuis plus de 10 ans vous invite à la relaxation et au lâcher prise grâce à des cours de Yoga d'1h30.

Ils sont organisés soit au bord de la piscine de l'hôtel, soit sur les terrasses des bungalows ou dans le jardin, et se déclinent autour de trois pôles importants :

- 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 reuigorer 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.

Les prix sont dégressifs en fonction du nombre de personnes :

1 personne : 52 €

2 personnes : 74 €

3 personnes : 84 €

A partir de 4 personnes : 25 € par personne

Vous les réglerez à votre départ directement à l'hôtel.



Envie de vous faire **Masser** ?

Emmy vous offre la possibilité de reconnecter votre corps à votre esprit et votre cœur. Les massages et soins sont organisés sur les terrasses des bungalows ou dans le jardin.

Massage sur mesure : Vivez une expérience de détente personnalisée. Ce massage, à l'huile de coco est complet et enveloppant. Il peut être tonifiant & dynamisant, ou très apaisant, selon vos besoins et envies. Il harmonise le corps & l'esprit.

Tarif pour 60 minutes 75 €

Tarif pour 90 minutes 95 €

Massage l'évasion Malanga : Massage à la bougie. Les manœuvres lentes et profondes combinées à la chaleur de l'huile, vous apportent détente et relâchement musculaire.

Tarif pour 60 minutes 75 €

Tarif pour 90 minutes 95 €

Massage pour la future maman : Ce massage prénatal soulage les douleurs musculaires et la sensation de jambes lourdes. C'est un véritable moment de détente.

Tarif pour 60 minutes 75 €

Tarif pour 90 minutes 95 €

Détente en Duo : Choisissez chacun votre massage ci-dessus et profitez-en en même temps.

Tarif pour 60 minutes 150 €

Tarif pour 90 minutes 190 €

Le soin du visage : Véritable rituel de beauté, ce soin nettoie en profondeur la peau du visage, révélant l'éclat et la luminosité de votre teint. Il s'adapte à tous les types de peau. Tarif pour 90 minutes 75 €

Le soin des pieds : Il comprend un soin anti-callosité, un gommage et un massage des pieds, avec une pose de vernis simple. Tarif pour 90 minutes 75 €

Emmy propose également des épilations sur demande. N'hésitez pas à nous demander les tarifs.

Vous les réglerez à votre départ directement à l'hôtel.

