

**Le MASSAGE CHINOIS CONTRE LE STRESS** est une thérapie douce, son but est éloigner le stress, tensions musculaires et articulaires avec des pressions, frictions, vibrations et manipulations. On travaille sur les méridiens énergétiques Yin et Yang. On fait ce massage sur tout le corps compris visage et tête, avec des huiles relaxantes et chaudes.

(50 min. € 47.00)

**Le MASSAGE AROMATIQUE** est fait avec des huiles essentielles chaudes, avec des différentes propriétés curatives et thérapeutiques. Indiqué pour dénouer les tensions musculaires et articulaires de cervicales, épaules, dos et cuisses.

(50 min. € 47.00)

**Le MASSAGE THAILANDAIS** est une technique orientale permettant d'améliorer le psychisme et le physique en équilibrant l'énergie qui circule dans le Sib-Sen (10 lignes énergétiques ou méridiens). Le massage consiste en frictions, pressions sur les points et glissements répétés le long des lignes d'énergie

(50 min. € 47.00)

**MASSAGE CALIFORNIEN** Grâce à l'utilisation des huiles parfumées et avec des mouvements fluides, rythmiques et circulaire qu'ils enveloppent la surface entière du corps, il est connu comme l'antistress d'excellence. Il a des effets bénéfiques sur le stress, anxiété, tristesse, dépression, insomnie. Est propre à tous les gens parce que il donne une sensation extraordinaire de bien-être global. (50 Min. 47,00 €)



**Massages et traitements, si pas annulés au mois 12 heures à l'avance, seront débités au 50 %**

**Hotel Terme**  
**VERDI**



**NOUVEAUX  
TRATTEMENTS  
POUR VOTRE  
“BIEN-ETRE”  
2010**

**L'EAU THERMAL** provenant des bassins des Préalpes, en passant dans le sous-sol, où elle s'enrichit des sels minéraux atteint une température de 87° C. Cette eau, unique au monde, trouve dans nos thermes son utilisation prédominante dans la maturation, la conservation et la régénération de la boue thermale, inégalable pour ses propriétés thérapeutiques.

La fangothérapie et la balnéothérapie (sous prescription médicale), les massages normaux et thérapeutiques, les inhalations et aérosols, sont effectuées tous les matins, du lundi au samedi. A la cure thermique on peut accoupler des autres thérapies qui se déroulent dans l'après-midi, pas plus de deux ou trois traitements par semaine, sur rendez-vous à la réception.

[WWW.ABANOVERDI.COM](http://WWW.ABANOVERDI.COM)

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE est né en Inde, il se base sur la connaissance nécessaire pour vider le corps des maladies et souffrances, en effet le mot «Ayurveda» signifie «science de la vie». Il vise à rééquilibrer les diverses fonctions organiques. Au-delà de son action bienfaisante sur la santé, le bien-être qu'il procure, génère un état favorable à une parfaite union entre le corps et l'esprit.

Le massage est effectué avec de l'huile de camomille tiède, il donne une action relâchant et avec de manœuvres spécifiques on obtient d'améliorer la stabilité psycho-physique. Il peut être pratiqué à chaque personne.

(50 min. 45,00 €)

Le SHIATSU est originaire du Japon. La théorie de ce massage se base sur l'énergie qui s'écoule dans le corps par les méridiens. La circulation de l'énergie est essentiel au bien-être des organes, qui grâce à elle se régèrent, et réagissent aux agressions pathologiques.

Pratiqué sur un tapis de sol, ce massage par la pression des mains et des doigts le long des méridiens, débloquent l'énergie des zones corporelles contractées, mais aussi l'énergie mentale, en redonnant confiance. Par son action de détente, il vise à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et à faire lâcher les tensions créées par le système nerveux autonome.

(50 Min. 45,00 €)

Le massage **THÉRAPEUTIQUE** est une technique connue et utilisée depuis l'antiquité, il a une fonction délassante, décontractante, circulatoire et anti-inflammatoire; il consiste dans la manipulation des tissus dans le but d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Ceci comporte un plus grand apport d'oxygène aux tissus.

(50 Min. 45,00 €)

Le massage **DÉLASSANT** est un massage qui aide à dégager le corps de la sensation de lassitude et aide une décontraction musculaire et nerveuse.

(50 min. 45,00 €)

**DRAINAGE LYMPHATIQUE:** il s'agit d'un massage drainant léger qui agit sur le système lymphatique par effleurements, pompes, pressions, et vibrations effectués lentement. Ses effets anti-dououreux et relâchant, renforcent aussi les défenses immunitaires. Il est indiqué pour insuffisance veineuse et lymphatique des membres avec gonflements, séquelles d'opérations chirurgicales au sein, poches sous les yeux, amygdalite. Cette thérapie est effectuée avec la permission du médecin de l'hôtel.

(50 min. 45,00 €)

Le **drainage lymphatique partiel** s'adresse seulement aux membres supérieurs ou inférieurs.

(25 min. 23,00 €)

Le **drainage lymphatique** associé à des bandages froids soulage la sensation de fatigue des jambes et prévient le gonflement des pieds et des chevilles.

(50 min. 55,00 €)

La **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** est une technique très efficace parce qu'elle agit sur la totalité de l'organisme. Dans le pied il y a des terminaisons nerveuses, reliées à toutes les régions du corps par l'intermédiaire de la moelle épinière et du cerveau. Une simple pression à un endroit précis du pied peut avoir une répercussion à distance sur un organe malade, rééquilibrant les fonctions de tous les organes du corps.

(50 min. 45,00 €)

Le **MASSAGE DRAINANT** avec la stimulation des ganglions lymphatiques réduit les troubles circulatoires veineux et lymphatiques, combat la rétention d'eau et évite la formation de cellulite.

(50 min. € 45.00)

**MASSAGE ANTI-CELLULITE MYOFASCIAL** agit sur le myofascial en favorisant l'élasticité et le fonctionnement. Il favorise le drainage veineux et lymphatique, le rééquilibrage des points de tension, du tissu conjonctif, stimule le métabolisme intermédiaire, décontracte les muscles directement traités, et par réflexe, rétablit le tonus des muscles antagonistes, réduit le niveau d'excitabilité des récepteurs nerveux ce qui permet d'obtenir des effets sédatifs et relaxants puisqu'au niveau cérébral il produit une évolution synchronisée du rythme alpha. C'est un massage assez fort et optimal pour traiter la cellulite molle et oedémateuse aux cuisses, il apporte à la personne traitée un fort sens d'unité psychophysique.

(50 min. 45,00 €)

La **STONE THÉRAPIE** est une thérapie ancienne et unique dans son genre qui exploite l'action des pierres laviques réchauffées. Cette méthode est efficace non seulement par l'effet thermique de la pierre chaude, qui provoque des réactions locales et systématiques du corps, mais aussi parce qu'elle avec son cadre énergétique complet aide à résoudre beaucoup des dérangements de nature physique, elle est aussi indiquée pour dépasser les blocs émotionnels.

(50 min. 45,00 €)

Le **MASSAGE TRADITIONNEL DES BERBERS** avec l'huile d'Argan est un massage hautement curatif qui détend la musculature du dos, des épaules et cervical. L'action de l'huile d'Argan avec l'huile de graines de lin et l'huile d'oranges et santal tonifie la peau, améliore la circulation veineuse et lymphatique, et agit sur l'amaigrissement en améliorant le métabolisme basal.

(50 min. € 47.00)