

## Tarifs

Les signatures	60 min	90 min	120 min
L'instant caresse	70 €	95 €	120 €
Le duo massage caresse	80 €	110 €	135 €
Plaisir & Sens	150 €	210 €	260 €

Les essentiels	60 min	90 min	120 min
L'instant Zen	60 €	80 €	100 €
L'instant vitalité	60 €	80 €	100 €
Femme enceinte	60 €	80 €	100 €
Les Pierres chaudes	80 €	110 €	135 €
Le relaxant 4 mains	100 €	140 €	170 €
Le relaxant en duo	60 €* 15 min	80 €* 30 min	100 €* 45 min
Le rituel visage et tête	20 €	30 €	40 €
Le Amma	20 €	30 €	-

La relaxation	20 min	30 min	45 min
	15 €	20 €	30 €

\* (tarif par personne)

## Offrir un cadeau

### Offrez un instant d'exception

Anniversaires, fêtes de fin d'année, naissance, fête des mères, remerciements Saint-Valentin, etc. sont autant d'occasions d'offrir du bien-être...

Vous choisissez l'instant bien-être que vous souhaitez offrir parmi la liste de nos prestations, ainsi que la durée, et nous nous chargeons d'en faire un moment d'exception.

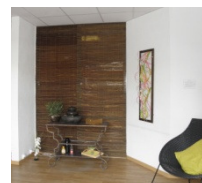
Plus d'informations :

[www.caresselavie.com](http://www.caresselavie.com) ou 06 14 93 16 28

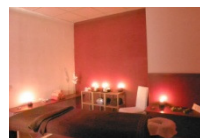
## Espace douceur & Bien-être

Caresse la vie a le plaisir de vous accueillir dans son Espace douceur & Bien-être situé à Mérignac dans la région Bordelaise.

Ce lieu unique a été spécialement conçu par une équipe de praticiens du bien-être et de décorateurs, pour vous transporter dans une bulle où l'harmonie et la sérénité sont présentes dans chaque recoin...



Les couleurs de chaque pièce ont été étudiées pour leur influence en matière de relaxation. En outre, les lumières douces et tamisées et les musiques relaxantes sont une invitation immédiate à la détente. La température est de 25c°, on ne peut plus agréablement l'hiver... L'été et notamment lors de fortes chaleurs, cette bulle de bien-être conserve sa fraîcheur dû à son emplacement.



CARESSE LA VIE

Votre Bien-être

Au bout des doigts...

*Se relaxer*

*Se ressourcer*

*Prendre le temps d'apprécier*

Dans un lieu unique et paisible, profitez d'instant bien-être qui vous feront vivre des moments de détente du corps et de l'esprit inoubliables.

**Espace douceur & Bien-être**

33 rue Auguste Lamire 33700 Mérignac

[www.caresselavie.com](http://www.caresselavie.com)

Informations & rendez-vous

06 14 93 16 28

# Instants Bien-être

## Les signatures

*Vivez une expérience unique en goûtant à ces Instants bien-être Caresse la vie en exclusivité...*

### L'INSTANT CARESSE

Découvrez le massage par effleurage... De la douceur extrême des pieds à la tête, la caresse et ses effleurements dans toute leur simplicité et leur pureté. (Sur futon)

### LE DUO « MASSAGE CARESSE »

Association du massage par effleurage et d'un massage profond de type californien ou suédois. Ces deux arts du toucher étant très complémentaires, le forfait « duo » permet d'alterner l'approche en profondeur du massage et l'approche en douceur de la caresse, en toute harmonie et fluidité et de profiter ainsi des bénéfices bien-être de l'un et de l'autre. (Sur futon)



### PLAISIR & SENS



Relaxant, enveloppant et énergisant, ce massage bien-être s'inspire de la philosophie **tantrique** pour ce qu'elle amène dans la relation au corps et à l'autre. Les touchers de type californien et suédois sont accompagnés d'enveloppements complets favorisant la libération et la bonne circulation de l'énergie vitale des centres d'énergie. (Sur futon)

## Les essentiels

*S'harmoniser, se ressourcer...*

*Laissez-vous porter par ces Instants bien-être essentiels...*

**L'INSTANT ZEN** - Relaxant et doux, ce massage bien-être d'origine **californienne**, associé à une détente optimale du visage et du crâne, donne la pleine mesure de ce que peut apporter le sens du toucher. Pour une détente en profondeur. (Sur table)

**L'INSTANT VITALITE** - A la fois relaxant et stimulant, l'approche profonde de ce massage bien-être d'origine **suédoise** permet une détente musculaire optimale et un regain d'énergie! Idéal pour les personnes sujettes au stress. (Sur table)

**LE RITUEL VISAGE ET TÊTE à l'eau de rose** - Unique et revitalisant, ce rituel fait vivre une intense expérience de relaxation profonde. Il déstresse et stimule l'activité sanguine du cuir chevelu, libère la nuque et le visage des tensions. L'eau de rose, connue pour ses effets apaisants et son parfum délicieux, est appliquée en douceur. (Sur table)

**LA RELAXATION AUX PIERRES CHAUDES** - Relaxant et détoxifiant, ce massage, effectué à l'aide de pierres chaudes volcaniques, procure instantanément bien-être et détente. La douceur des pierres qui glissent sur le corps et leur chaleur apportent une sensation de relâchement incomparable! (Sur table)

**LE MASSAGE FEMME ENCEINTE** - Ce massage aide la femme à vivre sa grossesse avec moins de tensions, plus d'aisance et de sérénité. Il contribue au confort maternel et à de meilleurs échanges entre la maman et le bébé. A partir du 3<sup>ème</sup> mois de grossesse. (Sur table ou sur futon selon le besoin de la maman).



**LE RELAXANT 4 MAINS** - Conçu comme une danse méditative dans laquelle les mouvements harmonieux naissent de la synergie des deux praticiens, ce « massage de bien-être » est une véritable symphonie. Les gestes synchronisés parcourant le corps des pieds à la tête facilitent le lâcher prise et créés une enveloppe de douceur et de bien-être unique en son genre. (Sur table)

~ NOUVEAUTE ~ **LE RELAXANT EN DUO** – Voyagez à deux ! Le plaisir de partager en couple ou entre ami(e)s une expérience de bien-être unique. (Sur table)

**LE AMMA** - Cette pause revitalisante peut être dispensée en salon, sur votre lieu de travail ou à l'occasion d'événements particuliers (anniversaires, mariages, incentive...). Ancêtre du **shiatsu**, cet art traditionnel japonais stimule les méridiens d'acupuncture, active la circulation de l'énergie dans le corps, procure vitalité et sensation de bien être. Son action est immédiate!

*D'autre part, vous pourrez découvrir à partir du mois de juin: le **massage relaxant aux milles senteurs**.*

*Pour aller au gré de vos envies et du temps, **choisissez le forfait ou l'abonnement** Bien-être qui vous convient sur le site internet [www.caresselavie.com](http://www.caresselavie.com).*

## Ateliers & formations ~ NOUVEAUTE ~

Des **ateliers découverte** de 3 heures ouverts à tous ceux qui souhaitent s'initier et explorer la richesse du langage du toucher et apprendre "l'Art du massage" pour le partager avec leurs proches.

Des **stages de formation** d'1, 2 ou 3 jours s'adressant à tous ceux et celles qui souhaitent exercer l'art du toucher à titre professionnel ou non, enrichir leur pratique d'une nouvelle technique, se perfectionner.