

Descriptif des soins

Sommaire :

Beauté visage	page 1 à 2
Beauté permanente	page 3
Beauté minceur	page 4
Espace sensoriel	page 5 à 6
L'art du massage bien-être	page 7 à 24
Rituels de détente	page 25 à 27



INSTANT À SOI
SPA INSTITUT - MEYLAN

BEAUTE VISAGE

SOIN DESINCRUSTANT - 45 MIN (spécial jeune -18ans)

Pour un nettoyage de peau complet, la mise sous vapeur suivi de l'extraction des comédons permettront de purifier et désincruster les pores en profondeur.

SOIN HYDRATATION BOOSTER LPG - 30 MIN NOUVEAU

Un véritable shoot d'hydratation à la peau. L'utilisation du Mobilift va permettre de booster la production naturelle de collagène, d'acide hyaluronique et d'élastine pour repulper et raffermir la peau. Les tissus sont oxygénés et le teint plus éclatant. Le soin se termine par une pose de masque collagène (en option pour un supplément de 20€) et des cosmétiques de la gamme Hydratation.

Un soin à réaliser 1 fois toutes les deux semaines pendant 1 mois, puis 1 fois tous les mois.

SOIN REGARD YEUX & LEVRES LPG - 30 MIN

Ce soin spécifique utilise la technique LPG Mobilift qui effectue une stimulation mécanique pour stimuler la production naturelle de collagène, d'acide hyaluronique et d'élastine. Le masque contour des yeux vient parfaire cette séance.

Résultat : le regard est illuminé et défatigué et le contour des lèvres est repulpé.

MOBILIFT la séance - 30 MIN

Une technique non invasive qui agit par stimulation mécanique pour relancer la production naturelle de collagène, d'acide hyaluronique et d'élastine. Des séances sur-mesure adaptés selon vos besoins.

A réaliser en cure à raison de 2 séances par semaine pendant 1 mois, puis on espace les séances progressivement pour continuer les séances d'optimisation 1 fois toutes les 3 semaines. Chaque cure débute par un bilan personnalisé.

SOIN ESSENTIEL - 60 MIN

Un soin comprenant nettoyage de peau, gommage, épilation des sourcils, mise sous vapeur, extraction des comédons, massage du visage, pose de masque et crème de jour. Nos produits sont adaptés en fonction des besoins de votre peau.

PEELING - 45 MIN

Le soin incontournable pour un teint unifié et lumineux, des pores resserrés et booster la régénération cellulaire.

Après un nettoyage profond de la peau, le peeling chimique à base d'acides de fruits est choisi selon chaque peau. La séance se termine par un masque apaisant et l'application d'un écran solaire (indispensable toute la semaine qui suit).

Idéal en fin d'été, sur les teints ternes, pour atténuer les irrégularités pigmentaires, affiner le grain de peau et pour intensifier l'efficacité des soins anti-âge.

DUOLIFT - 45 MIN

Un soin complet du visage avec un gommage aux ultrasons pour un nettoyage de peau en profondeur suivi de l'utilisation de la radio fréquence et/ou des ultrasons en fonction des besoins recherchés.

La peau est repulpée, hydratée en profondeur.

SOIN PEAU NEUVE LPG - 75 MIN NOUVEAU

Une expérience sensorielle inédite en associant la stimulation cellulaire du Mobilift à une double exfoliation mécanique et enzymatique. Les pores sont resserrés, le grain de peau affiné. Le teint est unifié et lumineux.

La stimulation délivrée par le Mobilift, booste la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. Une peau raffermit, repulpée et hydratée.

Un soin à réaliser 1 fois par mois

SOIN EXCEPTION ULTIME - 75 MIN

Un soin anti-âge global entièrement manuel pour une peau repulpée, un visage éclairci et reposé, un ovale dessiné et des volumes redessinés. Après le démaquillage et le gommage, le massage Energilift, véritable dermo-lifting manuel qui travaille sur les muscles sous-jacents, permet de remodeler et replacer les volumes. Pendant la pose du masque régénérant, un gommage des mains et un massage relaxant des mains et des bras viennent parfaire cette séance.

Pour intensifier les résultats de ce soin, nous vous proposons une cure comprenant 1 Soins exception ultime 75 min et 3 massages Energilift 25 min (à faire à une semaine d'intervalle).

SOIN PRODIGE DES OCEANS - 90 MIN

Ce soin agit globalement sur tous les signes de l'âge : rides, fermeté, sécheresse, teint et tâches.

SOIN SIGNATURE - 120 MIN NOUVEAU

Un soin sur-mesure très complet et personnalisé qui allie la technicité des appareils, des produits spécifiques choisis en fonction des besoins de votre peau le jour du soin et la relaxation.

Les étapes-clés sont le démaquillage, l'épilation des sourcils, le gommage par abrasion diamant, l'utilisation du Duolift et du Mobilift, un massage relaxant, un masque spécifique et la crème de fin de soin. Vos mains sont elles aussi cocoonées avec un gommage et un massage délassant, pour en faire un bel Instant rien qu'à vous.

BEAUTE PERMANENTE

Votre institut Instant à soi propose des prestations de maquillage permanent dernière génération.

Angélique à un savoir faire et une expertise en maquillage permanent depuis de nombreuses années. Elle travaille avec la dernière technologie d'appareil. Son dermographe (marque française Styliderm) a été conçu pour que la sensation du travail reçu soit le moins désagréable possible pour le client.

Concernant les pigments, il s'agit d'un colorant semi permanent destiné par effraction cutanée à créer une marque sur les parties superficielles de la peau. Ils ont une tenue dans le temps incomparables et offrent une palette de couleur au rendu naturel.

Angélique vous reçoit sur rendez-vous, un dessin vous sera proposé avant la réalisation de l'acte et seulement après validation la prestation pourra commencer. Un rendez-vous conseil peut vous être proposé sans aucun engagement de votre part.

Vous cherchez à sublimer votre visage ? Le maquillage semi permanent est fait pour vous !

Dans quels cas avoir recours au maquillage semi permanent des sourcils :

- sourcils clairsemés
- asymétrie des sourcils
- sourcils trop courts, queue de sourcils inexistantes
- tête du sourcil mal dessinée
- implantation des queues de sourcils trop basse
- absence de poils suite à un traitement

Plusieurs prestations sont possibles :

- poil à poil
- poil à poil sur un fondu
- remplissage

Vous souhaitez apporter de la lumière en intensifiant votre regard ? Osez le maquillage permanent des yeux !

Dans quels cas avoir recours au maquillage permanent des yeux :

- difficultés à faire son trait d'eye-liner
- travail en salle blanche où le maquillage est interdit
- gain de temps matinal

Plusieurs prestations sont possibles :

- intensification des cils
- eye-liner complet
- khôl

La ligne supérieure peut se réaliser indépendamment de la ligne inférieure.

BEAUTE MINCEUR

Découvrez nos différentes techniques minceur :

Le Cellu M6 Alliance de LPG

Le Cryosulpt de Thalgo

Ces techniques sont réalisées par des praticiennes expertes.

Non invalidifs & indolores.

Des protocoles de soins personnalisés et évolutifs.

Le **cryosculpt** associe la cryothérapie nouvelle génération et l'électrostimulation : c'est-à-dire que cette technologie alterne des phases de froid et de stimulation par micro-courants. Ces alternances de températures vont créer un choc thermique afin de déclencher le processus biologique de déstockage des graisses. L'électrostimulation, qui utilise des micro-courants 100% biocompatibles avec le corps, va permettre de réaliser des soins agréables et efficaces.

Le **cellu M6** est un lipo-modelage qui stimule les cellules graisseuses et déclenche la lipolyse : l'élimination des dépôts graisseux et relance simultanément l'activité cellulaire de la peau pour la raffermir.

Dès les premières séances, le Cellu M6 stimule efficacement les zones de stockage du corps et provoque leur drainage interne permettant une élimination efficace des toxines et dépôts graisseux.

- Déstocke et déstructure les graisses et réduit l'effet capiton.
- Lisse la cellulite.
- Raffermir la peau et regalbe la silhouette.

Les soins minceur sont à associer à une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique/sportive.

ESPACE SENSORIEL

Offrez-vous une pause, un instant juste pour vous, pour déconnecter du monde réel et vous ressourcer en toute intimité. Décoration noble et chaleureuse, lumière tamisée et musique apaisante viennent créer une ambiance zen et relaxante.

Vous aurez 2h pour découvrir les différentes activités qui composent notre espace sensoriel. Voilà une agréable façon de régénérer son corps et de tonifier ses muscles tout en savourant les bienfaits de la relaxation !

NOTRE PISCINE LUDIQUE :

Venez-vous relaxer dans notre piscine chauffée à 30° dotée d'un parcours d'hydrojets. Une lumière tamisée et une musique d'ambiance vous plongeront dans un instant de relaxation intense.

NOTRE BASSIN HYDRO-MASSANT :

Chauffé à 30°, ce bassin vous propose différents espaces de massage. La lumière tamisée et son ciel étoilé invitent déjà à la détente.

NOTRE HAMMAM : LES BIENFAITS DE L'ORIENT !

Orné d'un ciel étoilé, notre hammam offre l'esthétisme dans la pure tradition orientale. Ce bain de vapeur est chauffé à 45° et saturé en humidité à 100%. Parfumé à la fleur d'oranger, il procure une délicieuse sensation de bien-être et de liberté.

NOTRE SAUNA : VITALITÉ EN TOUTE SAISON!

La chaleur et le parfum unique de notre sauna vous offriront toute l'année convivialité, détente et bien-être. Authenticité Finlandaise est le maître mot des lieux ! La température avoisine les 85°, et la chaleur sèche provoque une réaction immédiate du système cardiovasculaire..

NOTRE FONTAINE DE GLACE : UN INSTANT REVIGORANT !

Idéal après une séance de sauna ou de hammam, Vous pourrez vous frictionner le corps avec la glace pilée. Outre l'aspect ludique de cette expérience, le délicieux choc thermique va stimuler la circulation et raffermir la peau. Vous retrouverez légèreté au niveau des jambes.

NOTRE BAIN À REMOUS : CONVIVIALITÉ ET DÉTENTE !

Plongez-vous dans un bain bouillonnant chauffé à 35° et retrouvez un état d'apesanteur relaxant. Les jets d'air et d'eau vous masseront l'ensemble du corps pour une détente globale, permettant également d'améliorer la circulation sanguine et de soulager les articulations. Seul, en famille ou entre amis, vivez un instant propice à la relaxation et au bien-être.

NOTRE DOUCHE SENSORIELLE : ÉVEILLEZ VOS SENS !

Venez éveiller vos sens dans la douche sensorielle. La variation de température et de puissance des jets va tonifier et redonner vitalité à votre corps. Trois programmes sont proposés pour vous offrir une escapade sensorielle unique. De la brume du Niagara à la rafale tropicale, en passant par la fraîcheur sibérienne, votre esprit s'évadera. Associé à la chromothérapie, l'expérience de la douche sensorielle mettra vos sens en émoi !

NOTRE GROTTES DE SEL :

La thérapie par le sel est aussi appelé Halothérapie. Elle se prononce par le microclimat et l'environnement engendrées dans la grotte de sel.

Le sel est connu pour ses effets dynamisants et apaisants grâce à la présence d'oligoéléments, d'ions négatifs et minéraux. Il purifie les voies respiratoires et ainsi libère les muqueuses.

NOS SALLES DE REPOS ET TISANERIE : CALME ET SÉRÉNITÉ !

Ces salles sont un lieu de relaxation où ne rien faire et profiter de l'instant présent est de rigueur. Des transats et des fauteuils vous invitent au repos et à la détente. Des boissons fraîches, du thé et des bonbons sont à votre disposition pour vous réhydrater au cours de votre parcours multi-sensoriel. Profitez de cet instant de douceur pour vous relaxer avant votre massage ou avant votre retour à la vie réelle.

Rappels importants :

- **Femmes enceintes** : L'utilisation du sauna et du hammam est contre-indiquée pendant toute la durée de la grossesse.
- **Mineurs** : L'accès à l'espace sensoriel est possible dès 8 ans. Tous les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte référent et restent sous sa responsabilité. L'accès au sauna et au hammam est interdit aux mineurs.
- **Gommage** : Par mesure d'hygiène, toutes les formes de gommage (produit, gants...) sont interdites dans l'espace sensoriel.

L'ART DU MASSAGE BIEN-ÊTRE

MASSAGE DOS ET NUQUE

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un massage relaxant et englobant du dos et de la nuque. Nous vous proposons d'inclure quelques manœuvres sur le visage et le crâne pour parfaire la détente.

Partie du corps la plus exposée aux tensions musculaires, le dos maintient toute l'ossature de l'anatomie et nécessite un massage régulier pour retrouver sa vigueur. Le dos constitue un pilier pour le corps humain. Certains facteurs comme le fait de se mettre en position statique trop longtemps ou de s'asseoir en sédentarisme entraînent l'accumulation de tension au niveau de celui-ci.

Un massage du dos efficace contribue à améliorer la posture dénouer les tensions, détendre les muscles dorsaux, soulager les courbatures et contractions, oxygéner le corps et de stimuler la circulation sanguine.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : les longs mouvements fluides amorcent la détente. Les tensions du dos, des épaules et de la nuque s'envolent progressivement.
- **Après** : un bien-être général, les tensions dues au stress ont disparu.

Pour qui ?

Adapté à tous les profils. Convient particulièrement aux personnes dont les tensions se logent au niveau du dos.

Durée : 30 min



MASSAGE SHIATSU CRÂNE – VISAGE

Qu'est-ce que c'est ?

Extrait du Shiatsu complet, en trente minutes, il sera un véritable moment de détente globale.

Ce massage complet des épaules, de la nuque, du visage et du crâne allie des manœuvres de détente musculaire à de la digito-pression sur les principaux points énergétiques.

Ses principales caractéristiques : bien-être général, vecteur de lâcher prise, atténuation des céphalées, atténuation des tensions oculaires dues au travail devant les écrans d'ordinateur.

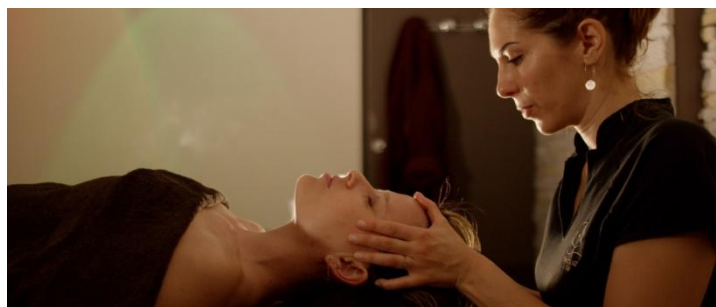
Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : les lents mouvements enveloppants incitent à s'abandonner aux mains de la praticienne. Puis on se laisse bercer par le doux rythme de la digito-pression énergisante.
- **Après** : On se sent reposé comme après une bonne nuit de sommeil, ressourcé, déconnecté des soucis du quotidien, apaisé. Le stress s'est envolé. Les brûlures et picotements des yeux sont apaisés. Il faut généralement quelque temps pour retrouver la réalité.

Pour qui ?

Pour tous, et particulièrement les personnes stressées et fatiguées, ou qui ont du mal à gérer les pensées parasites.

Durée : 30 min



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Qu'est-ce que c'est ?

Cette technique ancestrale repose sur le postulat que le pied, divisé en zones réflexes, est la représentation miniaturisée du corps humain. Un toucher spécifique appliqué sur ces zones permettrait ainsi de localiser et dissiper les tensions afin de rétablir l'équilibre du corps.

Bienfaits de la réflexologie :

- Apporte détente générale et relaxation profonde ;
- Libère le stress et les tensions nerveuses, aide à évacuer les émotions négatives ;
- Dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales ;
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique, favorise l'élimination des toxines ;
- Favorise l'adaptation de l'organisme aux situations de stress.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : on ressent un massage global de tout le pied et du mollet, avec un bien-être et une détente qui se propage à tout le corps au fur et à mesure de la séance. L'esprit lâche prise et la notion de temps disparaît. Certaines zones sont plus sensibles que d'autres. Des émotions peuvent également remonter à la surface sans prévenir (fou rire, larmes qui montent au yeux...) : il ne faut alors pas chercher à les contenir. Certaines personnes peuvent être également gagnées par le sommeil.
- **Après** : la sensation la plus évidente est une relaxation profonde, ressentie non pas seulement au niveau des pieds mais dans le corps entier, ce qui surprend souvent. Grande sensation de légèreté. Il est également possible de ressentir de la fatigue, voire quelques courbatures si l'on ne boit pas suffisamment : cela est dû au fait que l'organisme essaie d'évacuer les toxines accumulées. Cette sensation s'estompe rapidement.

Pour qui ?

Pour toutes les personnes qui aiment les massages des pieds et qui recherchent un bien-être général.

Durée :

- 30 min
- 45 min



CHI NEI TSANG (MASSAGE DU VENTRE)

Qu'est-ce que c'est ?

Chi : énergie Nei : interne Tsang : massage

C'est un massage énergétique du ventre.

Il permet d'évacuer les toxines.

Il restructure et restaure la vitalité.

Il aide à conserver l'équilibre de l'ensemble du corps et son bon fonctionnement en général.

Il facilite également la digestion.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : la concentration sur la respiration permet de lâcher prise. Certains points sont plus sensibles que d'autres (points de blocage) mais leur libération entraîne un bien-être intense. Il est habituel que des gargouillis se fassent entendre. Il n'est pas rare de s'endormir pendant la séance.
- **Après** : on se sent léger, reposé. Le stress s'est envolé.

Pour qui ?

Pour tous ceux dont le stress se loge au niveau du ventre.

Durée : 45 min



MASSAGE CALIFORNIEN

Qu'est-ce que c'est ?

Également connu sous le nom de massage Esalen, le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psycho corporelle.

Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une relaxation physique et psychique. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes.

Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle. Plus la personne s'abandonne à l'expérience, plus elle s'ouvre à ce que le massage californien qualifie de toucher du cœur.

Ressenti pendant et après une séance :

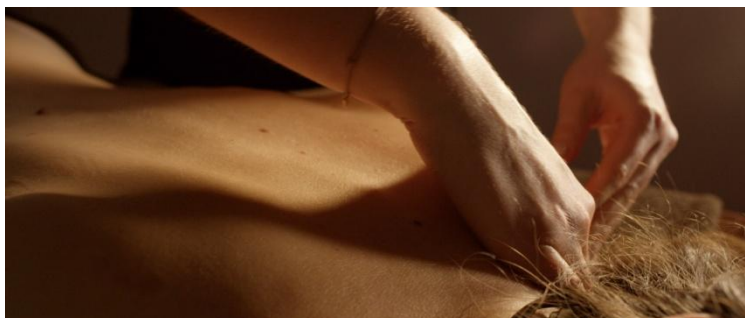
- **Pendant** : l'enchaînement des lents mouvements enveloppants permettent de reprendre progressivement conscience des contours de notre corps et de renouer avec cette harmonie souvent oubliée. La relaxation s'installe progressivement jusqu'au lâcher-prise total.
- **Après** : une détente générale, un apaisement de l'esprit, une sérénité retrouvée.

Pour qui ?

Technique adaptée à tous, l'intensité de la pression sera modulée en fonction des préférences de chacun. Massage anti-stress par excellence.

Durée :

- 45 min
- 1h
- 1h30



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Qu'est-ce que c'est ?

Massage énergétique que l'on peut considérer comme une nouvelle approche de l'esthétique. C'est une véritable technique de relaxation.

Les pierres utilisées sont issues de roches volcaniques très dures (pierres de basalte) et qui ont la particularité de conserver la chaleur. Chauffées entre 50 et 60°, elles diffusent dans le corps les bienfaits des minéraux qui les composent. Le pouvoir de pénétration de la chaleur peut aller jusqu'à l'intérieur du corps, procurant ainsi une grande détente.

Le contact de ces pierres est lisse et doux comme la main du masseur. Pendant le massage, les pierres chaudes sont disposées sur des zones stratégiques du corps pour optimiser l'effet de détente. L'alternance de l'utilisation des pierres et de la main permet l'augmentation des sensations bienfaisantes.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : la douce chaleur des pierres se diffuse progressivement à la peau puis aux muscles pour une détente profonde. Le contact des pierres est lisse et doux comme la main du praticien et on en arrive à ne plus savoir faire la différence entre les deux. Il arrive que l'on continue à percevoir le poids des pierres qui ont été posées, même après leur retrait.
- **Après** : une détente profonde, voire une certaine léthargie qui peut perdurer pendant l'heure qui suit. On se sent reposé comme après une bonne nuit de sommeil.

Pour qui ?

Les personnes aimant la chaleur et le côté cocooning.

Durée :

- 45 min (face arrière du corps uniquement)
- 1h
- 1h30



MASSAGE BALINAIS

Qu'est-ce que c'est ?

Le massage balinais profite des influences cosmopolites liées à la position privilégiée de Bali : carrefour entre l'Inde (médecine ayurvédique), la Chine (médecine traditionnelle chinoise) et l'Indonésie.

Ainsi, le massage balinais est une formidable alliance de pressions toniques et d'étirements doux du massage thaï associé au côté enveloppant du massage indien. Un massage balinais se partage en deux temps. Tout d'abord un temps de massage ferme avec pressions soutenues exercées sur le corps recouvert d'un tissu léger , afin de dénouer les muscles. Dans un deuxième temps, un massage relaxant aux huiles végétales accompagné d'étirements doux des pieds à la tête. Les percussions finalisent le relâchement musculaire.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : Le corps est bercé par le rythme des pressions et des glissés. L'esprit lâche prise. Les tensions s'atténuent.
- **Après** : Détente profonde, stress envolé, harmonie avec soi-même, dynamisme retrouvé.

Pour qui ?

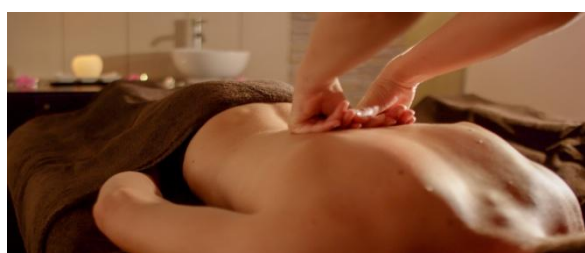
Les personnes stressées, avec des tensions de crispation.

Durée :

- 1h
- 1h30

Vous pouvez retrouver ce massage dans le rituel ***Escale autour du monde "Escale Balinaise" (1h45)***, qui comprend :

- Un gommage du corps
- Un enveloppement
- Un massage balinais de 1h



MASSAGE SUÉDOIS

Qu'est-ce que c'est ?

Le massage suédois a pour vocation de viser la détente musculaire.

Il peut être tonifiant, léger ou plus profond, général ou spécifique.

Il a la particularité de pouvoir s'adapter en fonction des besoins du client.

Le rythme et l'enchaînement des manœuvres procurent une véritable relaxation du corps et de l'esprit et font de ce massage un soin complet.

Ce massage permet un relâchement des tensions localisées, des raideurs et crispations, un assouplissement musculaire, un meilleur retour sanguin et donc une meilleure oxygénation et nutrition des tissus.

Ressenti pendant et après une séance :

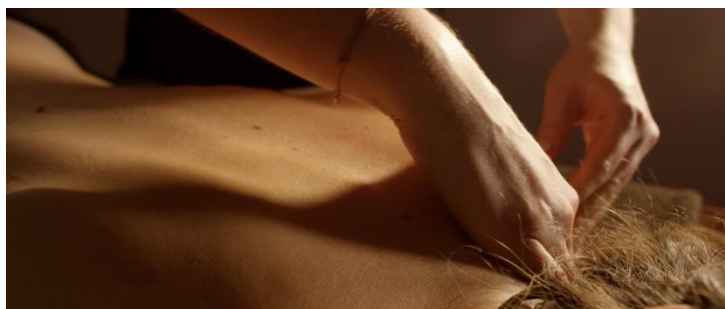
- **Pendant** : la grande précision des manœuvres qui travaillent chaque muscle de son origine à son insertion induit un relâchement musculaire incomparable. Les zones de fortes tensions peuvent être sensibles pendant la séance.
- **Après** : une relaxation musculaire intense qui perdure plusieurs jours après la séance, une indéfinissable sensation de légèreté, la fatigue s'est effacée. Ce massage peut parfois engendrer quelques courbatures qui s'estompent rapidement (essentiellement lors des premières séances).

Pour qui ?

Particulièrement adapté aux sportifs et aux personnes ayant un travail physique. Il s'adresse également aux personnes sédentaires qui subissent le stress quotidien et les contraintes corporelles (station assise prolongée, mauvaise posture...).

Durée :

- 45 min (dos-nuque ou jambes)
- 1h (relaxant global ou massage spécifique d'une ou plusieurs zones de tensions)
- 1h30 (corps entier avec travail spécifique des tensions ou ciblé sur plusieurs zones s'il y a beaucoup de tensions)
- 2h (corps entier avec travail spécifique des tensions)



MASSAGE INDIEN

Qu'est-ce que c'est ?

Tonique et dynamique, ce massage libère les énergies négatives, élimine les toxines tout en harmonisant le flux énergétique du corps (le Prana).

En favorisant l'élimination des toxines et tensions nerveuses, il optimise la circulation des énergies.

Par ailleurs, les manipulations exercées encouragent le patient au lâcher-prise physique et émotionnel.

Enfin, l'usage de l'huile de sésame chauffée mêlé aux différents pétrissages sollicite la régénérescence de la peau – elle préserve ainsi toute sa douceur et toute son élasticité.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : Le rythme assez soutenu des manœuvres est dynamisant. On lâche prise rapidement, le flot des pensées s'apaise.
- **Après** : complètement détendu, on ressort délivré de ses tensions musculaires ou de ses éventuels maux de tête. On se sent régénéré, revitalisé.

Pour qui ?

Les personnes en baisse de régime et stressées car le massage indien est relaxant et relance les énergies.

Durée : 1h

Vous pouvez retrouver ce massage dans le rituel ***Escale autour du monde "Escale Indienne" (1h45)***, qui comprend :

- Un gommage du corps
- Un enveloppement
- Un massage indien de 1h



MASSAGE SIGNATURE

Qu'est-ce que c'est ?

Le massage signature d'Instant à soi reprend le meilleur des techniques du monde proposées par le spa pour une expérience de massage unique et inédite.

Ce protocole est un savant mélange de l'expertise de la relaxation musculaire du massage suédois, de pressions et étirements du massage balinais et de l'approche plus énergétique du massage indien et du Chi Nei Tsang. Il permet un lâcher-prise total du corps et de l'esprit.

Expérience incontournable pour toutes les personnes déjà initiées aux massages ou souhaitant découvrir plusieurs techniques assez appuyées.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : ce protocole commence par un rituel de bienvenue comprenant un bain de pieds aux cristaux de sel mentholé et un massage assis pour amorcer la détente et est également l'occasion de quelques questions ciblées afin de personnaliser votre massage. S'ensuit un massage du corps entier, des pieds à la tête, pour une détente globale et profonde. L'intensité de la pression est assez appuyée pour un travail des muscles en profondeur. Des mobilisations articulaires et des étirements musculaires complètent le massage pour faire perdurer ce résultat de relaxation. On sent les tensions se libérer peu à peu
- **Après** : les muscles sont délassés, les tensions évacuées. On ressent un nouveau dynamisme.

Pour qui ?

L'intensité de la pression étant assez soutenue, ce massage s'adresse préférentiellement à des personnes déjà initiées aux massages.

Durée : 1h15



MASSAGE THAÏ

Qu'est-ce que c'est ?

Technique efficace associant étirements et pressions ponctuelles et pratiqué sur un futon.

Les étirements sont à la fois sur le plan musculaire et articulaire.

Le massage Thaï rend à l'organisme l'équilibre de son énergie en agissant sur les muscles, ligaments, articulations, os, tissus conjonctifs et organes.

Cette pratique améliore également la circulation sanguine.

Les étirements inspirés du yoga, le travail articulaire et les manipulations du squelette améliorent la fluidité et l'aisance corporelle.

Le massage thaï, s'il dénoue les tensions physiques permet également de libérer les émotions négatives.

Il a pour particularité d'être bienfaisant, non seulement pour la personne traitée, mais aussi pour le pratiquant.

Pratiqué régulièrement il rend la vie quotidienne plus harmonieuse.

Ressenti pendant et après une séance :

- **Pendant** : Vous êtes installé au sol sur un futon, en tenue souple et confortable. En début de séance, le corps tendu, contracté, est comme une terre qu'il faut malaxer pour que, des muscles aux articulations en passant par le système circulatoire, il retrouve fluidité, légèreté et dynamisme. La praticienne effectue des pressions précises sur l'ensemble du corps puis des étirements. Le massé prend une part active dans le massage.
- **Après** : On se sent revigoré, à la fois détendu et plein d'énergie, très léger, en pleine possession de ses capacités physiques et mentales. Bien-être général.

Pour qui ?

Idéal pour les sportifs ainsi que pour les personnes déjà habituées aux massages et qui aiment les techniques d'intensité soutenue, sans glissé.

Durée :

- 1h30
- 2h



MASSAGE AU BAMBOU

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un massage multidimensionnel : décontractant, défatigant, drainant, détoxinant et dynamisant.

C'est un massage aux mouvements rythmés et variés réalisé à l'aide d'un bambou lisse.

Profond et revitalisant, ce massage permet un assouplissement musculaire, stimule le drainage et la circulation sanguine, grâce aux roulements du bambou sur les différentes zones de tensions.

Il permet un relâchement profond et un lâcher prise immédiat, notamment grâce aux senteurs rafraichissantes thé vert / fleur de lotus qui vous invite au voyage.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : Le bâton de bambou très lisse vient rouler, glisser, délasser les muscles. Les fibres musculaires se détendent progressivement au cours de la séance.
- **Après** : Un sentiment de légèreté et un dynamisme retrouvé.

Pour qui ?

Les sportifs, les personnes cherchant un regain d'énergie.

Durée :

- 45 min
- 1h
- 1h30

Vous pouvez retrouver ce massage dans le rituel **Escale autour du monde "Escale Malaisienne" (1h45)**, qui comprend :

- Un gommage du corps
- Un enveloppement
- Un massage au Bambou de 1h

MASSAGE LOMI LOMI

Qu'est-ce que c'est ?

Technique nous venant tout droit de l'Océan Pacifique, plus précisément des Îles de Tahiti et Bora Bora. C'est un enchaînement de mouvements variés aussi rythmés que les vagues du Pacifique.

Vous serez bercé par des mouvements très enveloppants et des étirements pour vous encourager au lâcher prise. Accompagné des douces notes parfumées de monoï, laissez-vous aller dans un cocon de bien être.

Essentiellement avec les avants bras, c'est un massage rassurant qui favorise le drainage. Les étirements permettent un assouplissement des articulations et une détente profonde.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : Une prise en charge complète du corps et de l'esprit très enveloppante, maternante et harmonisante. On reprend conscience de son corps dans sa globalité. On se sent comme dans un doux cocon réconfortant.
- **Après** : Délassé, le stress envolé, quelque peu léthargique ainsi qu'une voluptueuse sensation de sérénité.

Pour qui ?

Les personnes fatiguées, stressées, cherchant le lâcher prise.

Durée :

- 45 min
- 1h
- 1h30

Vous pouvez retrouver ce massage dans le rituel ***Escale autour du monde "Escale Polynésienne" (1h45)***, qui comprend :

- Un gommage du corps
- Un enveloppement
- Un massage Lomi lomi de 1h

MASSAGE JAPONAIS

Qu'est-ce que c'est ?

Massage énergétique qui tonifie, équilibre et relance les polarités énergétiques yin et yang en toute sérénité.

Essentiellement constitué de pressions issues du shiatsu, vous ressentirez un soulagement intérieur. Le Tenugi, serviette légèrement exfoliante, vient parfaire votre grain de peau et chasser les énergies parasites à votre bien être.

Le contact de la praticienne vous permettra de vous ressourcer dans une ambiance fleurie.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : Il débute par une phase de digitopressions rythmées par votre respiration et se poursuit par une phase revitalisante à l'aide du Tenugi. Un flux de légèreté se diffuse peu à peu.
- **Après** : Plus léger, revigoré, en pleine conscience de votre corps et de votre esprit. Il vous laisse une peau de soie en harmonie avec soi.

Pour qui ?

Les personnes fatiguées, stressées, à la recherche d'une harmonisation énergétique.

Durée :

- 45 min
- 1h
- 1h30

Vous pouvez retrouver ce massage dans le rituel ***Escale autour du monde "Escale Japonaise" (1h45)***, qui comprend :

- Un gommage du corps
- Un enveloppement
- Un massage Japonais de 1H

MASSAGE AFRICAIN

Qu'est-ce que c'est ?

Un massage énergisant luttant contre la fatigue. Il contribue à renforcer l'organisme et à retrouver l'énergie nécessaire.

Le massage Africain se focalise sur les membres inférieurs et le dos, pour détendre les tensions et les courbatures. Vous serez accompagné par les notes parfumées chaudes et épicées.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : Le travail de drainage procure une détente musculaire profonde. L'organisme se détoxifie.
- **Après** : Le corps et l'esprit léger, défatigué avec un regain d'énergie.

Pour qui ?

Les personnes fatiguées, stressées, ayant une baisse de moral et une sensation de jambes lourdes.

Durée :

- 45 min
- 1h
- 1h30

Vous pouvez retrouver ce massage dans le rituel ***Escale autour du monde "Escale Africaine" (1h45)***, qui comprend :

- Un gommage du corps
- Un enveloppement
- Un massage Africain de 1H

MASSAGE FEMME ENCEINTE

Qu'est-ce que c'est ?

Adapté à ce moment si particulier qu'est la grossesse, le massage pré-natal est ciblé en fonction des besoins de chaque femme au moment de la séance (principalement les jambes ou le dos et la nuque) pour agir en profondeur sur les zones de tensions.

Un véritable moment de bien-être et de plénitude.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : installée confortablement dans une position adaptée à l'avancement de la grossesse, comme dans un cocon, ce massage peut s'effectuer sur table ou au sol sur futon. Les tensions, présentes en début de massage s'envolent peu à peu. La notion de pesanteur perd sa signification au fil des manœuvres précises, dosées en fonction des besoins de chacune. Il est conseillé de prévoir un temps de repos après ce massage, pour prendre le temps de réveiller le corps en douceur et retrouver peu à peu la réalité (notre salle de repos tisanerie est là pour ça).
- **Après** : la fatigue s'efface, les muscles sont oxygénés et les tensions oubliées. La circulation sanguine et lymphatique est relancée. Une indéfinissable sensation de légèreté s'installe.

Pour qui ?

Les femmes enceintes, à partir du deuxième trimestre de grossesse et jusqu'à la fin de la grossesse, dès que le besoin s'en fait sentir.

Pensez à nos forfaits de massages pour les cadeaux naissance.

Un certificat médical de non contre-indication au massage est indispensable.

Durée :

- 45 min



RITUEL CÉRÉMONIE FUTURE MAMAN

Qu'est-ce que c'est ?

Étudié minutieusement pour répondre aux besoins spécifiques durant la grossesse, ce rituel est l'alliance du massage pré-natal de 45 min et du shiatsu crâne-visage de 30 min.

Adapté à ce moment si particulier qu'est la grossesse, il est ciblé en fonction des besoins de chaque femme au moment de la séance (principalement les jambes ou le dos et la nuque) pour agir en profondeur sur les zones de tensions.

Le shiatsu crâne-visage est un massage énergétique de l'ensemble du visage, du crâne et de la nuque. Il permet d'harmoniser les fonctions vitales pour un bien-être et un lâcher-prise immédiat.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : installée confortablement dans une position adaptée à l'avancement de la grossesse, comme dans un cocon, ce rituel peut s'effectuer sur table ou au sol sur futon. Les tensions, présentes en début de massage s'envolent peu à peu. L'esprit s'apaise. La notion de pesanteur perd sa signification au fil des manœuvres précises, dosées en fonction des besoins de chacune. Il est conseillé de prévoir un temps de repos après ce rituel, pour prendre le temps de réveiller le corps en douceur et retrouver peu à peu la réalité (notre salle de repos tisanerie est là pour ça).
- **Après** : la fatigue s'efface, les muscles sont oxygénés et les tensions oubliées. La circulation sanguine et lymphatique est relancée. Une indéfinissable sensation de légèreté s'installe. On ressent une sérénité intérieure, une véritable harmonie entre le corps et l'esprit, un recentrage sur soi.

Pour qui ?

Les femmes enceintes, à partir du deuxième trimestre de grossesse et jusqu'à la fin de la grossesse, dès que le besoin s'en fait sentir.

Pensez à nos forfaits de massages pour les cadeaux naissance.

Un certificat médical de non contre-indication au massage est indispensable.

Durée : 1h15



MAMAN SO GLAM

Qu'est-ce que c'est ?

Étudié minutieusement pour répondre aux besoins spécifiques durant la grossesse, ce rituel est l'alliance du massage pré-natal de 60 min et d'un massage du visage relaxation profonde de 30 min.

Adapté à ce moment si particulier qu'est la grossesse, il est ciblé en fonction des besoins de chaque femme au moment de la séance pour agir en profondeur sur les zones de tensions.

Le massage du visage relaxation profonde porte très bien son nom ! C'est un moment de cocooning et de douceur très enveloppant et relaxant.

Ressenti pendant et après la séance :

- **Pendant** : Les tensions, présentes en début de massage s'envolent peu à peu. L'esprit s'apaise. La notion de pesanteur perd sa signification au fil des manœuvres précises, dosées en fonction des besoins de chacune.
- **Après** : la fatigue s'efface, les muscles sont oxygénés et les tensions oubliées. La circulation sanguine et lymphatique est relancée. Une indéfinissable sensation de légèreté s'installe.

Pour qui ?

Les femmes enceintes, du deuxième trimestre de grossesse et jusqu'à la fin de la grossesse, dès que le besoin s'en fait sentir.

Pensez à nos forfaits de massages pour les cadeaux naissance.

Un certificat médical de non contre-indication au massage est indispensable.

Durée : 1h30



RITUELS DE DETENTE

COMME SUR UN NUAGE

Un rituel qui porte bien son nom : après le soin, vous éprouverez une sensation de plénitude et de légèreté, comme si vous marchiez sur un nuage. Commencez ce soin par un bain de pieds délassant suivi d'un gommage des pieds . La détente du dos avec ses points de pressions, pétrissages, percussions et lissages permettront de vous décontracter avant de laisser place au massage des pieds et des jambes.

Durée : 55 min

BONNE NUIT

Plongez dans une bulle de détente avec un massage shiatsu crâne/visage suivi d'un massage des mains et d'une réflexologie plantaire. Un rituel qui permet de déconnecter de votre quotidien. Vous en ressortirez détendu(e) et reposé(e), comme après une bonne nuit de sommeil. Notre conseil : prévoyez un moment calme après la séance pour prendre le temps de revenir à la réalité et prolonger les effets de ce soin.

Durée : 55 min

HORIZON MASCULIN

Soin spécialement conçu pour les messieurs, qui allie le gommage du dos et le massage du dos et de la nuque de 45 min. Détente assurée !

Durée : 55 min

DESIR ORIENTAL MAROCO

Laissez-vous porter aux portes du Maroc avec ce soin oriental qui vous fera une peau de velours. Le rituel commence par une séance de hammam suivie d'un gommage au savon noir pour purifier et exfolier parfaitement la peau. Ensuite, l'enveloppement au rhassoul diffuse ses bienfaits purifiants, détoxifiants et reminéralisants. Enfin, l'onction à l'huile d'argan vous apporte détente et bien-être, tout en laissant votre peau souple et hydratée.

Durée : 1h45

ESCALE DIVINE

Accordez-vous une parenthèse hors du temps et vivez un instant rien que pour vous. Profitez d'une heure dans l'espace sensoriel pour laisser le quotidien de côté et commencer la transition vers cet état de bien-être recherché. Ensuite, le rituel continue avec un soin du visage d'1h adapté aux besoins de votre peau le jour de la séance. Enfin, le soin se termine avec un massage d'1h (technique au choix).

Durée : 3h

SUR MESURE

Rituel le plus complet, pour prendre le temps de prendre soin de soi. Les bienfaits ? La peau est douce des pieds à la tête, les tensions musculaires et le stress s'envolent, on se laisse gagner par une sensation de bien-être extrêmement appréciable.

Ce rituel se compose de l'accès à l'espace sensoriel pendant 1h, suivi d'un gommage du corps, d'un soin visage 1h adapté à vos besoins et d'un massage 1h (technique au choix).

Un soin incontournable à offrir, ou à s'offrir régulièrement. Nous vous proposons ce soin sous forme de forfait de 5 rituels (valable 1 an).

Durée : 3h30

ESCALE A DEUX

Offrez-vous un moment privilégié en duo : que ce soit en amoureux, avec un(e) ami(e), entre sœurs ou en duo mère-fille.

Une parenthèse de 4h pour se retrouver et partager un moment de bien-être et de relaxation.

Ce rituel de détente en duo comprend l'accès à l'espace sensoriel pendant 2h, suivi d'un soin du visage d'1h (adapté aux besoins de chacun) et d'un massage d'1h (technique au choix).

Durée : 4h

ESCALE AUTOUR DU MONDE

Un moment de détente comprenant un accès à l'espace sensoriel d'1h suivi d'un gommage du corps, d'un enveloppement et d'un massage 1h.

Choisissez votre destination parmi nos différentes escales qui vous sont proposées :

- **Escale Polynésienne** - Cap vers les îles paradisiaques aux senteurs évocatrices de vanille et de monoï. La force du Pacifique et la douceur de la brise polynésienne s'allient pour un massage lomi-lomi enveloppant et réconfortant.

- **Escale Japonaise** - Destination zen par excellence. Fragrances délicatement fleuries et massage japonais invitant à la sérénité et à l'équilibre.

- **Escale Africaine** - Direction les terres africaines où les senteurs chaudes et le massage rythmé allègent et dynamisent.

- **Escale en Malaisienne** - Immersion au cœur de l'Asie grâce à la fragrance rafraichissante du thé vert et de la fleur de lotus. Le toucher unique du massage au bambou détoxifie, relaxe les muscles en douceur et active le drainage naturel.

- **Escale Balinaise** - Voyage gourmand et apaisant. Le massage balinaise associe la vitalité et la relaxation pour relâcher les tensions et délier les articulations.

- **Escale Indienne** - Destination sacrée où la fragrance envoûtante des épices et le massage indien dynamisant et équilibrant s'unissent pour harmonier le corps et l'esprit.

Du lundi au jeudi de 10h à 20h
Le vendredi de 9h à 20h
Le samedi de 9h à 19h



INSTANT À SOI
SPA INSTITUT - MEYLAN

13 Avenue de Verdun
38240 MEYLAN
04.76.18.22.92
instantasoi@gmail.com