



*Spa interdit au moins de 16 ans et aux femmes enceintes.  
Accès à notre espace bien être et modelages sur réservation.*

**COEUR DE CASSIS**  
★ ★ ★  
HÔTEL

**Cassis**  
France



## Notre Espace Bien-Être

Chaque hôtel Best Western® est individuellement exploité par un propriétaire indépendant.



## DÉCOUVERTE...

**ESPACE DÉTENTE :** bassin aqua sensoriel, douche expérience, sauna, hammam.

*Durée : 1 heure - 25 €/personne*

Puis succombez à notre invitation au voyage en profitant d'un soin dans notre salle équipée d'un mur de sel aux bienfaits de l'halothérapie.

Au programme relaxation et bien-être.

## LES MODELAGES

**MASSAGE SIGNATURE** (60 minutes) ..... **110 €**

• Accès espace détente (1 heure offerte)

Un massage sur mesure... précédé d'un soin Reiki avec imposition des mains afin de favoriser la détente du corps et d'harmoniser le flot d'énergie vitale.

**MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA** (60 minutes) ..... **90 €**

• Accès espace détente (1 heure offerte)

Le massage **Abhyanga** est issu de l'ayurveda, médecine traditionnelle indienne, vieille de plus de 5000 ans. L'ayurveda (*science de la vie en sanskrit*) est basé sur la théorie des 5 éléments : air, feu, eau, terre et éther. Ces 5 éléments se combinent en paires afin de former les 3 doshas : vata (*ether/air*), pitta (*eau/feu*) et kapha (*eau/terre*).

Chaque massage est individualisé selon la prédominance des doshas afin de rétablir l'harmonie. Ce massage est idéal pour favoriser la bonne circulation des fluides mais également de l'énergie vitale (*prana*), débloquer les nœuds énergétiques, les tensions, détendre le système nerveux, apaiser les douleurs articulaires, apaiser le mental.

**MASSAGE TIBÉTAIN KU NYE** (60 minutes) ..... **95 €**

• Accès espace détente (1 heure offerte)

Le massage **traditionnel Ku Nye** a été pratiqué pendant des milliers d'années au Tibet et fait partie de la médecine tibétaine, *Sowa Rigpa (science de la guérison)*. Selon la médecine traditionnelle tibétaine, le corps est constitué de ces 3 humeurs, basées sur la théorie des 5 éléments (*l'air, la terre, l'eau, le feu, l'espace*) qui font partie de notre constitution.

Il s'agit d'un massage utilisant des huiles naturelles infusées avec des plantes provenant de l'Himalaya ainsi que des petits pochons d'herbes (*Zathi*) trempés dans de l'huile chaude et appliqués sur certains points spécifiques du corps. Ce massage est idéal pour traiter l'insomnie, le stress, les douleurs articulaires, la fatigue chronique, la faiblesse immunitaire, les tensions musculaires.

**MASSAGE RELAXANT DU DOS** (30 minutes) ..... **45 €**

**MASSAGE AKWATERRA** (30 minutes, en complément d'un massage) ..... **35 €**

Le massage **Akwaterra** fait appel à des accessoires en grès et porcelaine qui diffusent de la chaleur pour un effet drainant et relaxant ; Ce massage peut également se pratiquer à froid pour un effet décongestionnant et raffermissant. La forme ergonomique de ces accessoires combinée à l'action diffuse de la chaleur permet d'exercer des soins sur l'ensemble du corps en profondeur tout en conservant une énergie continue.

**MASSAGE LIFTANT DU VISAGE KOBIDO** (60 minutes) ..... **85 €**

• Accès espace détente (1 heure offerte)

Le massage **liftant du visage** issu de l'art japonais ancestral **le Kobido** est la technique anti-âge par excellence. Ce massage est issu d'une pratique de soin ancestral qui stimule la tonicité de la peau et ralentit le processus du vieillissement cutané grâce aux répétitions des différentes manœuvres de lissages, pétrissage, friction... Il stimule la microcirculation sanguine, aide à éliminer les toxines grâce au drainage lymphatique et aide à booster la production de collagène et d'élastine. Après une séance, le visage est détendu, la peau est tonifiée, les muscles ont retrouvé fermeté et élasticité, l'énergie circule mieux dans le corps.