



sophrologie

PREMIÈRE SÉANCE DE DÉCOUVERTE	1h30 - 70 €*
CONSULTATION POUR ADULTE	1h - 60 €*
CONSULTATION POUR ENFANT	45 min - 60 €*
CONSULTATION EN PÉRINATALITÉ	1h - 60 €*

Pour toutes demandes de séances de groupe merci de bien vouloir nous consulter.



ESPACE BIEN-ÊTRE
&
NAUTISPA



150 rue du Vallon | 06560 Vallbonne Sophia Antipolis

www.nautipolis.fr

Demande par email : a.nalezniak@nautipolis.fr

« Soyez le
changement que
vous voulez voir
dans le monde ».

Gandhi

ESPACE BIEN-ÊTRE
&
NAUTISPA

POLITIQUE D'ANNULATION

Nous vous prions de bien vouloir nous informer de toute modification ou annulation de rendez-vous au moins 24 heures à l'avance.

Passé ce délai, la prestation sera due dans son intégralité.



Carte des soins

ESPACE BIEN-ÊTRE
&
NAUTISPA



les massages

La durée des soins comprend le temps d'installation

	30 min 60 min		30 min 60 min
MASSAGE CALIFORNIEN Massage neuromusculaire doux et enveloppant visant à détendre le corps et l'esprit.	45 €* 85 €*	MASSAGE BALINAIS Massage énergétique qui permet de détendre les tensions musculaires, de faire circuler le sang, de drainer le corps et relaxer l'esprit.	50 €* 95 €*
MASSAGE SUÉDOIS Massage dynamique qui permet de diminuer les tensions et de raffermir les muscles.	50 €* 95 €*	MASSAGE INDIEN AYURVÉDIQUE Massage énergétique rééquilibrant qui réduit la tension nerveuse et détoxifie le corps.	95 €*
SPORT MASSAGE Massage neuromusculaire technique pour les personnes ayant déjà un tonus musculaire.	50 €* 95 €*	MASSAGE À LA BOUGIE Massage ressourçant à la cire tiède d'une bougie délicatement parfumée.	105 €*
DEEP MASSAGE Massage neuromusculaire lent et profond permettant de travailler sur les zones d'adhérences tissulaires, sur les tendons et les ligaments.	55 €* 105 €*	MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES Massage relaxant aux pierres de basaltes favorisant la circulation énergétique et lymphatique.	120 €*
		RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE Digitopuncture permettant au corps de retrouver un équilibre et une sensation de bien-être.	85 €*

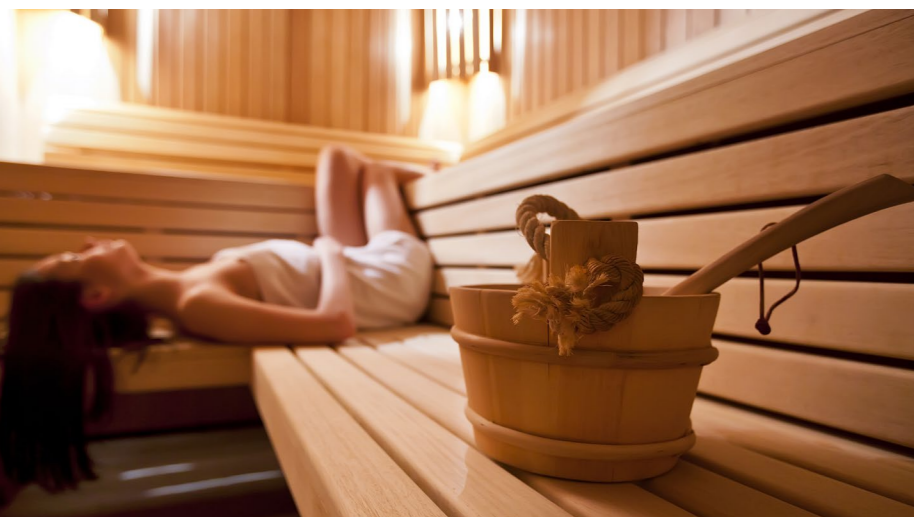


les soins du visage

DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE Méthode VODDER qui permet d'évacuer l'excédent de lymphes et retrouver une peau lumineuse et plus saine.	45 min - 55 €
KOBIDO Massage Japonais anti-âge qui détend les traits du visage, stimule la fabrication du collagène et améliore l'élasticité de la peau	45 min - 75 €
HEAD SPA Digitopuncture du visage et du cuir chevelu qui a pour objectif d'activer la microcirculation locale et de stimuler la kératine. Détente et relaxation assurée !	45 min - 55 €

les soins du corps

DRAINAGE LYMPHATIQUE ESTHÉTIQUE Technique de massage esthétique douce destinée à stimuler la circulation de la lymphe pour désengorger les tissus et détoxifier l'organisme en renforçant le système immunitaire.	60 min - 105 €*
SOIN AMINCISSANT Soin qui permet grâce à des manoeuvres actives d'affiner les zones cellulitiques et d'améliorer l'aspect de la peau.	60 min - 120 €*
SOIN DES JAMBES LÉGÈRES Soin drainant qui défatigue les jambes, incluant un massage et la pose d'un enveloppement rafraîchissant.	60 min - 85 €*
CÉRÉMONIE AU HAMMAM 1. Gommage au savon noir 2. Gommage au savon noir & enveloppement au rassoul	25 min - 45 €* 45 min - 65 €*



les massages spécifiques

MASSAGE FUTURE MAMAN Uniquement entre 4 mois et 8 mois. Massage doux et enveloppant qui permet de soulager les tensions liées à la grossesse.	60 min - 85 €*	MASSAGE « LES PETITS MATELOTS » de 5 à 12 ans Le massage pour les enfants est un soin adapté favorisant le calme et la détente.	25 min - 40 €*
BABY MASSAGE de 3 à 12 mois Moment privilégié entre le bébé et ses parents qui permet de communiquer et de développer un lien par le toucher nourrissant.	15 min - 20 €*	MASSAGE POUR LES ENFANTS AUX BESOINS PARTICULIERS Technique MEBP®** Massage spécifique pour les enfants autistes, TDA(H), TAG, Troubles dys, troubles sensoriels... Le massage dure 30 mn	30 min - 45 €*

les escales

ESCALE BIEN-ÊTRE SOLO Cérémonie 1 au hammam + thé+ Massage californien** de 30 mn	1h10 - 85 €*	DAY SPA SOLO Cérémonie 1 au hammam Plat et dessert au choix (4) au bistrot 60 mn de massage au choix + Tisane	4h - 160 €*
ESCALE BIEN-ÊTRE DUO	1h10 - 165 €*	DAY SPA DUO	4h - 315 €*

* Tarif réservé aux abonnés, une majoration de 5€ sera appliquée aux non-abonnés. **MEBP® est une marque créée et déposée par Mélissa Boulanger

* Tarif réservé aux abonnés, une majoration de 5€ sera appliquée aux non-abonnés. ** Majoration de 5€ pour le choix d'un autre massage