

LES FORMULES

✕ PACKZEN

		Individuelle	En Duo
La Ballade Zen (1h)	(Hammam+ Jacuzzi)	20€	38€
Le Voyage Zen (2h)	(Hammam + Jacuzzi + Modelage californien)	75€	✕
Le Périple Zen (1h30)	(Gommage + Hammam + Un instant zen)	60€	120€

✕ NOUVEAUTÉS

	PRIX	Individuelle	En Duo
♥ La Formule Insolite	85€	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gommage ✓ Hammam ✓ Jacuzzi Boisson offerte et petites mignardises	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hammam en duo ✓ Jacuzzi ✓ Plateau de tapas sucrées ou salées deux coupes de champagne offertes
La Formule Prestige	130€	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gommage ✓ Hammam ✓ Instant zen ✓ Jacuzzi ✓ Boisson offerte et petit plateau de tapas sucré ou salé	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Californien ✓ Hammam ✓ Jacuzzi ✓ Plateau de tapas sucrées ou salées + deux coupes de champagne offertes
La Formule Evasion énergétique	95€	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diagnostique ayurvédique ✓ Abhyanga ✓ Hammam ✓ Jacuzzi Une boisson offerte	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Un Massage Energétique ✓ Hammam Une boisson offerte

⊕ Supplément Paddle : de 9h à 10h (location 1h = 8€/pers)

✕ PACKZEN & SPORTS

Nombre de personne	1	2	3	4
DOUC'HEURE	25€	45€	65€	85€
(Paddle (1h) + Jacuzzi+ Un plateau de tapas avec une boisson)				
BOL D'AIR	30€	55€	76€	140€
Téléski (1h) + Jacuzzi (30min)				
BOL D'AIR PLUS	36€	77€	96€	172€
Téléski (1h) + Jacuzzi+ Un plateau de tapas avec une boisson				



Située sur la base de loisirs nautique « Lakecity » qui propose un grand nombre d'activités (Téléskis nautiques, jeux pour enfants, animaux, point restauration..)

La Cabane Zen repose dans un ravissant paysage de sable et de douceur.

Dans ce lieu enchanteur au dessus de l'eau, deux professionnelles diplômées du bien-être seront à votre écoute et à l'écoute de votre corps.



f la cabane zen
www.lacabanezen.fr
lacabanezen33@gmail.com



Autoroute A63
Sortie 23

108, route du Barp
33380 MIOS

Ne pas jeter sur la voie publique

Spa & Bien-être



Libérez votre esprit,
 Nous prenons soin de votre corps

Laura MERCIER
 Esthéticienne/Thérapeute ayurvédique /Aromathérapeute /
 Thérapeute en massage Prénatal/ post partum/ bébé

Vous accueille tous les jours de l'année
 Uniquement sur rendez-vous
 De 9h à 21h



07 83 32 64 89



✕ Hammam

	Individuel	En Duo
La séance	15€	25€
Forfait 5 séances	60€	100€

✕ Jacuzzi

Nombre de personne	1	2	3	4
La séance	15€	20€	28€	39€



SOINS DU CORPS

•Gommage (45min) avec hammam

♥ Doux ou Puissant	40€
--------------------	-----



SOINS DU VISAGE

TAOZEN (50 min)	Adaptés aux types de peau. Purifiant Apaisant hydratant Ou Stimulant	50€
-----------------	--	-----



MODELAGES

Le Californien (1h)	(modelage relaxant et très englobant de tout le corps à l'huile chaude)	60€
Les Pierres Chaudes (1h)	(modelage relaxant, il permet grâce à la chaleur et la puissance magnétique des pierres une détoxification et une détente profonde des tissus musculaires)	70€
L'Instant Zen (30 min)	(modelage relaxant au choix : Dos, bras, jambes, ventre, tête/pieds)	25€



PENSEZ A NOS BONS CADEAUX

Anniversaire / Mariage / Noël / Saint valentin...



AROMATHERAPIE

Utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes.

✕ Il est nécessaire à l'aromathérapeute qu'un diagnostic soit préalablement établi par un médecin et le traitement par les huiles essentielles ne pourra venir qu'en complément de confort au traitement médical proposé.

Mes conseils en aromathérapie peuvent s'adresser aux bébés et aux femmes enceintes

La Consultation (1h) + Le massage d'une zone ciblée en fonction du problème (30min) (digestif / respiratoire / Or / anti-inflammatoire (articulaire ; musculaire..) / décontractant / circulatoire / lymphotonique/ anti vergetures / Antivirale / relaxant / antispasmodique / Apaisant (pique ;brulure ...) / Sédatif ..)	50€
---	-----



SOINS PRENATAL et POST-PARTUM

Le Massage	Le but	La Séance	La cure (x8)
Futur maman (45min)	Sert à atténuer l'inconfort, (fatigue, tensions musculaires, le stress, le surmenage, circulation sanguine et lymphatique), redonne de l'énergie, renforce le lien de la maman avec le bébé et agit en prévention d'éventuelles dépressions post-partum	70€	490€ (du 4 ^{ème} mois au 8 ^{ème} mois 2x/ mois)
Bébé (15min)	La peau des bébés et leur principal organe sensoriel. Il renforce les liens parents-enfant, favorise la détente et le bien être du bébé qui pourra ainsi développer sa conscience corporelle. Il stimule et fortifie	20€	120€



SOINS AYURVEDIQUE

Un diagnostique est réalisé avant chaque soin pour déterminer la constitution et le besoin de la personne, puisque chaque personne est unique et est constituée d'une psycho-physiologie individuelle.

Le soin :	Le but	La Séance	La cure (x6)
♥ Abhyanga (1h30) avec hammam	Massage traditionnel indien énergétique, rééquilibrant et détoxifiant	70€	350€
Siroabhyanga (30min)	Massage stimulant et vitalisant de la boîte crânienne, du visage et des cheveux.	30€	150€
Pagatchampi (35min)	Soin des jambes drainant et circulatoire (CI=> femmes enceintes ou en période de menstruation)	40€	200€
Udvarthanam (1h30) avec Hammam	(Soin amincissant , anticellulite, et améliore le grain de peau)	80€	400€

Devis personnalisés pour sorties
CE / EVG / EVF / ANNIVERSAIRE

✕ Privatisations (hammam / jacuzzi / Modelages)

Les formules proposées peuvent venir en complément d'activités sportives et de restauration

