

LE DÉROULEMENT DU SOIN

Le lieu

Sophie vient vous chercher à la réception de l'hôtel PLEIN SUD et vous accompagne dans un lieu chaleureux et cosy où on se sent bien. Il a été pensé pour la relaxation, depuis la lumière tamisée jusqu'à la vue imprenable sur la lagune d'eau de mer. L'endroit idéal pour une pause bien-être !

La tenue

Pour votre massage, vous serez recouvert d'un paréo.
Seule la partie massée sera apparente.

Madame, à vous de choisir si vous préférez garder vos propres sous-vêtements ou utiliser ceux à usage unique que Sophie tient à votre disposition (culotte ou string jetable). Sachez que la poitrine reste couverte pendant le massage.

Monsieur, merci de bien vouloir venir avec un maillot de bain ainsi qu'un slip ou boxer car nous ne fournissons pas de slip jetable.

Le choix du massage

Choisissez parmi notre proposition de Massages Bien-Être en fonction de vos besoins et vos attentes du moment.

Avant chaque massage, Sophie vous interroge quelques minutes afin de s'assurer que vous avez choisi le massage le plus adapté à vos besoins et à vos envies (problèmes de santé, douleurs, type de pression, ...).

Une fois le choix fait, elle vous explique le déroulement du massage.

Les huiles

Sophie réalise ses propres mélanges avec des huiles précieuses naturelles.

Cela lui permet d'obtenir des odeurs plus subtiles et d'être sûre de la qualité des huiles utilisées.

Pour le massage Abhyanga, qui se fait à l'huile chaude de sésame désodorisée.

Pour le massage Tahitien et Hawaïen le massage s'effectue avec de l'huile de monoï et / huile de coco ou aux huiles de pépins de raisin et d'amande douce.

Pour les massages pour Femmes Enceintes,
nous n'utilisons que des huiles végétales.

Pour les soins du visage, les cosmétiques choisis utilisent des huiles végétales et huiles essentielles de très grandes qualités et autorisées sans risque pour le fœtus comme la Camomille allemande, Camomille romaine, Citron (attention aux expositions solaires), Lavande vraie, Tea tree, Céleri et Carotte, *Eucalyptus citronné*, *Cèdre de Virginie*, *Citron*, *Citron vert*, *Lentisque pistachier*, *Clémentine*, *Lavande fine*, *Mandarine*, *Marjolaine à coquilles*, *Néroli*, *Orange*, *Petit Grain*, *Ylang-Ylang*.

Pour le massage Enfants, les huiles végétales les plus adaptées aux enfants sont les suivantes :
l'huile de jojoba, l'huile de chanvre ou encore l'huile d'avocat.

Pour le massage Sportif on utilisera une base d'huile végétale d'arnica

Pour le massage du visage, l'huile d'argan, l'huile d'avocat, l'huile de noisette ou encore l'huile de chanvre sont idéales puisqu'elles ne sont pas comédogènes.

Le retour à la réalité

À la fin du massage, vous aurez bien évidemment un temps pour retrouver vos esprits. Un moment pour savoir si le massage vous a plu et, éventuellement, vous hydrater.

Prévoyez donc 10 à 15 minutes en plus de la durée du massage.