



# ISABELLE ANICET

## Massages en roulotte



### Massage Yoga Ayurvédique

C'est un massage indien qui allie le massage des tissus profonds et des étirements assistés basés sur des postures de yoga. Ce massage complet est effectué sur un matelas posé au sol. La poudre de calamus ajouté à l'huile est appliquée pendant les mouvements de massage lents et profonds effectués avec les mains et les pieds .

**Durée: 30 min / 60 min / 90 min**

**Tarif préférentiel Ferme de la Goursaline:**

- 30 min à 25€ / 60 min à 50€ / 90 min à 70€



### Massage Tuina (chinois)

Le Tuina est une technique de massage énergétique qui se déroule sur une table de massage. Il a pour objectif de libérer l'énergie du corps en utilisant différentes techniques : tapotements, pétrissages, points de pressions. C'est un massage dynamisant qui stimule le système immunitaire.

**Durée: 60 min**

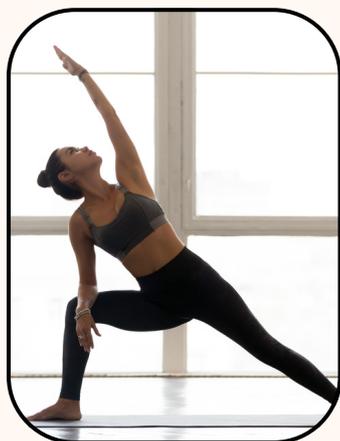
**Tarif préférentiel Ferme de la Goursaline:**

- 60 min à 50€



# ISABELLE ANICET

## Activités sportives



### Pilates

Une activité douce qui renforce les muscles profonds. Les mouvements sont lents et associés à la respiration pilates. Le pilates permet de travailler l'équilibre, le renforcement et de mieux connaître son corps. Les séances se font en petit groupe (6 pers. max.)

**Durée: 1h**

**Tarif: 12 € par personne**



### Marche Nordique

Initiation à la marche nordique avec un coach diplômé (prêt de bâtons), séance complète avec échauffement et étirements en fin de séances, parcours de 6 à 8 km. Mieux que la randonnée pédestre, la marche nordique implique de travailler toutes les chaînes musculaires du corps et donc de marcher plus vite grâce aux bâtons qui aident à la propulsion. C'est une activité physique d'endurance, la dépense énergétique est 40 % plus importante que la marche traditionnelle.

**Tarif: 8€ par personne**

