




# Sophie MOSCOVA

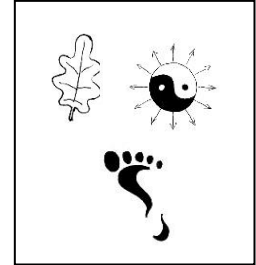
vous propose de renforcer l'aspect bénéfique de votre séjour...  
grâce à des **soins en réflexologie et massages « bien être »**

 **En début de séjour** : décompresser, se détendre,  
être plus disponible pour le reste des vacances...

 **Tout simplement prendre un temps pour vous**  
aider corps et esprit à se ressourcer, s'équilibrer...

 **Après une randonnée** : se relaxer, s'étirer  
se régénérer, se ressourcer...

 **En fin de séjour** : faire le plein d'énergie !



**Réflexologie plantaire** *massage des pieds et des points réflexes, idéal après  
une randonnée : 30' à 1h30*  
avec correspondances psycho-émotionnelles et accompagnement : 2 à 2h30



**Pierres chaudes** *à l'huile, pour ceux qui aiment la chaleur : 1h30 à 2h*



**Shiatsu** *sans huile, pressions le long des méridiens énergétiques : 1h à 1h30*



**Grand massage énergétique Thai** *habillé, tenue souple, étirements et  
dynamisation de tout le corps : 1h30 à 2h*



**Massage ayurvédique** *massage profond aux huiles chaudes : 30' à 2h*



**Lymphodrainage** *élimination des toxines, rétention d'eau : 1h*



**Relaxation coréenne** *habillé, tenue souple, favorise le lâcher prise, étirements,  
vibrations, bercements : 1h à 1h30*



**Bambous** *à l'huile, idéal pour les sportifs : 30' à 2h*



**Massage créatif** *à l'huile, pour les indécis ! : 30' à 2h30*



**Bougies Hopi** *bougies d'oreille procurant une grande détente : 1h*

**Réservez vos soins : 04 75 43 63 02 ou [sophie.robert26400@orange.fr](mailto:sophie.robert26400@orange.fr)**

**Tarifs : 30': 40 € - 1h: 60 € - 1h30: 80 € - 2h: 100 € - 2h30: 120 €**

*Sophie est Réflexologue et Praticienne en Massages depuis plus de 10 ans. Elle s'est formée et enseigne au sein du collège de naturopathie André Lafon. Son approche est globale, naturopathique : chaque personne reçoit un massage adapté à ses besoins du moment et à son état de santé.*