

Sophrologie avec Marie Roche

En bassin thermal : Flottaison et chaleur de l'eau pour une détente physique et mentale. Relâchement des tensions musculaires, amélioration du sommeil, récupération optimale.

2 créneaux le vendredi : de 16h45 à 17h30 et 17h30 à 18h15

Durée : 45 min

Tarifs : 65€/pers - 55€/pers. en duo

Infos et prise de RDV au 06 49 47 45 35

Facture pour mutuelle

En salle : Gestion du stress, renforcement de votre confiance et apaisement de vos tensions grâce à des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation.

3 créneaux le vendredi : de 15h à 15h30, de 15h30 à 16h et de 16h à 16h30

Durée : 30 min

Tarifs : 60€ en individuel

Infos et prise de RDV au 06 49 47 45 35

Facture pour mutuelle

Réflexologie plantaire avec Audrey Bezin

Grâce à des techniques de pressions manuelles sur des zones spécifiques, appelées zones réflexes, la réflexologie vise à relaxer, réguler, maintenir et améliorer l'état de santé global dit état d'équilibre.

Les mardis et vendredis de 13h à 18h

Durée : 1h

Tarif : 1 séance 50€ / 3 séances 135€

Durée : 30 min

Tarif : 1 séance 30€ / 3 séances 81€

Infos et prise de RDV au 06 81 51 30 54

Facture pour mutuelle

**Savourez le sel de la vie
à Selya Resort Thermal & Spa !**

selya-resort.com | 05 59 38 10 11



**Un esprit sain dans un corps sain
avec nos thérapeutes et praticiens experts**

NOS ACTIVITÉS À LA CARTE

Séances individuelles avec Tereza de l'association ViBRe :

Médecine Traditionnelle Chinoise

Approche thérapeutique globale agissant sur le Qi (essence vitale) par stimulation de points d'acupuncture par massage ou chaleur (moxibustion) ou encore stimulation sonore (diapasons).

Soin Rebozo

Soin ancestral de retour à soi, permettant une reconnexion profonde au corps et à l'instant. Ce soin nous vient des sages-femmes du Mexique qui accompagnent avec le rebozo (écharpe) les femmes tout au long des étapes de leur vie (puberté, maternité, ménopause) mais aussi les séparations, les deuils, les douleurs chroniques.

Tchi Nei Zang

Massage thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise. Travail sur les cinq grands couples d'organes pour lever les stagnations à l'origine des douleurs. Il sera couplé à un travail spécifique sur l'utérus dans les contextes gynécologiques tels que les douleurs d'endométriose et les troubles du cycle féminin.

Massage sonore

Soin énergétique avec bol tibétain visant à restaurer l'homéostasie (équilibre interne du corps). Il procure détente, équilibre, lâcher-prise, ressourcement, pour un étonnant voyage intérieur. Ce soin peut aider notamment en cas de troubles du sommeil, de l'humeur, dépression, troubles du comportement alimentaire et addictions, endométriose, fibromyalgie, anxiété, phobie, toc.

Le jeudi entre 9h30 et 16h30

Durée : 45 min

Tarif: 60€

Infos et prise de RDV au 06 68 99 18 18 ou sur www.visbougerepire-asso.fr

Facture pour mutuelle

Séance aquagym pré et post natales avec Audrey Million, sage-femme

Séances " aquaprenatal " en bassin thermal adaptées pour les femmes enceintes.

Sous avis médical, à partir du 5ème mois. Prise en charge possible en séances de préparation à la naissance.

Tous les vendredis de 14h à 14h45

Séances " aquaforme périnée ". Séances d'aquagym de renforcement abdominal et périnéal. Sous avis médical, à partir d'un mois après l'accouchement.

Tous les vendredis de 15h à 15h45

Tarif : 15€ entrée de piscine incluse, 6€ si cours de préparation à la naissance

Infos et prise de RDV : Doctolib ou au 06 59 98 41 50

Facture pour CPAM et Mutuelle

Hatha Yoga avec Denise Spencer

Séance collective de Hatha Yoga traditionnel avec pratique posturale, techniques respiratoires, relaxation. La pratique régulière aide à assouplir le corps en protégeant les articulations, à apprendre à bien respirer et à calmer l'agitation de l'esprit. Tout niveau et tout âge.

Le mardi de 11h15 à 12h15

Durée : 1h

Tarif : 1 séance 11.50€ / 10 séances 95€

Infos au 06 08 53 38 22

Prise de RDV au 05 59 38 10 11 (choix 2) ou par mail à accueil@selya-resort.com

Yin Yoga avec Carole Gomand

Avec douceur et lenteur, cette pratique corporelle au sol stimule et régénère profondément le corps : les os, les organes, les muscles et les fascias.

Vous apprendrez à débloquer les tensions afin de faire circuler l'énergie essentielle qui améliorera non seulement la mobilité et la souplesse mais aussi atténuera les douleurs passagères et chroniques.

Accessible à toutes et tous.

Chaque mois : le 3ème vendredi (17h-19h) et le 3ème samedi (10h-12h)

Tarifs : 25€ (atelier collectif)

Durée : 2h

Infos et prise de RDV au 06 24 05 58 97

Atelier photo thérapeutique avec Zabaldy Naraé

Un atelier photo pour exprimer vos émotions et vous libérer. Atelier de 4 heures pour retrouver confiance en la personne que vous êtes. Vous repartirez avec 5 photos numériques que vous choisirez et 1 photo papier format A5. Possibilité de finaliser le shooting avec une séance d'acceptation feuille d'or et paillettes maquillage coiffure 40€ en plus

Durée : 4h

Tarif : 70€ à Selya / 100€ en forêt ou à la plage. Boisson et gourmandise offerte

Infos et prise de RDV au 06 65 74 37 08