

# Notre thérapeute, Valérie, vous accueille sur rendez-vous dans notre espace bien-être, pour des soins personnalisés.



« Harmoniser le corps et l'esprit en utilisant l'infini pouvoir de guérison qui réside en chacun de nous. » Shizuto Masunaga

Toutes ses techniques sont basées sur l'énergétique chinoise, porteuses d'une vision holistique de l'Homme et de son corps, comme flux d'un ensemble d'énergies.

Elles procurent une relaxation profonde et revitalisante, sont préventive et curative et permettent de travailler sur la globalité du corps. Elles permettent de réduire le stress, de soulager les tensions, de débloquer les contractures, de rétablir la circulation de l'énergie vitale et l'autorégulation du corps. Elles renforcent les défenses de l'organisme et procurent une sensation de bien-être durable...

Un entretien approfondi avec Valérie, permettra de déterminer la technique la plus adaptée à vos besoins.

## Réflexologie plantaire

Les pieds sont à l'image du corps, telle sa représentation miniature, formant des zones réflexes, chacune correspondante à une partie bien spécifique du corps.

- **Chinoise** : elle se pratique avec de la crème, du talc ou une huile végétale par la stimulation des zones réflexes, alternativement sur les deux pieds à l'aide de la pression des pouces sur les tissus plantaires.
- **Indienne et thaïe** : caractérisée par l'application d'huile végétale sur les pieds et les jambes, l'utilisation d'un petit bol indien (le kansu) et d'un petit bâton de bois (le tigéoki), qui ont pour actions de faciliter la stimulation en profondeur des points réflexes.

## Shiatsu

Thérapie nippone qui signifie « pression avec les doigts ». L'énergie circule dans les méridiens d'acupuncture, là où se concentre l'énergie. Ils sont directement reliés aux organes.

Cette technique se pratique sur des vêtements confortables, en coton, amples et souples. Il s'effectue par pressions des doigts et des paumes, puis des relâchés successifs, ainsi que des étirements souples, tout en douceur le long des méridiens.

## Réflexologie, shiatsu et massage Costa Salina, spécifiques aux futures et jeunes mamans

Ces séances s'adaptent parfaitement bien à la femme enceinte, tout au long de la grossesse pour en diminuer les désagréments (nausées, fatigue, douleurs lombaires...) et permet de mieux gérer les angoisses fréquentes liées à l'accouchement.

Bénéfiques après la naissance du bébé, elles permettent à la maman de retrouver la forme au niveau physique et émotionnel.

## Séances bébés

Il s'agit d'un atelier parental pour bébé. Massage, réflexologie ou shiatsu, selon le moment, c'est un apprentissage tout en douceur pour soulager bébé de ses petits maux.

## Massage Costa Salina

Ce massage personnalisé à l'huile végétale, apaisant et énergisant, englobe les différentes techniques de l'énergétique chinoise, selon les besoins de chacun.

## Aromathérapie

L'utilisation d'huiles essentielles, sera proposée selon les besoins de chacun pour renforcer les processus naturels d'auto-guérison et d'harmonisation.

## Harmonisation corporelle aux sons et couleurs à l'aide des diapasons

12 diapasons et 12 couleurs, correspondant aux 12 méridiens d'acupuncture. Les diapasons et les couleurs sont utilisés simultanément et sont appliqués sur les points maîtres d'acupuncture.

Cette technique offre un soulagement rapide sur les douleurs de dos et des articulations, renforce l'organisme et redonne une énergie physique décuplée.

Pour un résultat optimal, les séances d'harmonisation aux sons et couleurs, se pratiquent sur un minimum de 3 jours consécutifs à raison d'une demi-heure par jour. Ces séances redonnant beaucoup d'énergie, il est préférable de les recevoir en matinée.

## Les associations pour 1 h 30 de détente complète

- sons et couleurs associés à la réflexologie
- sons et couleurs associés au shiatsu
- réflexologie plantaire et shiatsu crânien

### Nos tarifs :

30 min	55 €
1 h 00	95 €
1 h 30	120 €

Le forfait de 3 séances « sons et couleurs » est au tarif de 135 €, à raison de 30 min sur 3 jours.

**Hôtel Costa Salina** - Quai Pascal Paoli - 20137 Porto-Vecchio  
Tel. : 04 95 28 45 22

# Our therapist, Valérie, welcomes you in a place of personal well-being, by appointment only..



*"Harmonize the body and spirit by using the infinite power of healing which lies in each of us" Shizuto Masunaga*

All these treatments are based on chinese energetics, bearers of a holistic vision of man and body, like the flow of energy.

They procure a deep and revitalizing form of relaxation. They are preventive and healing treatments that work on the whole body. They reduce stress, alleviate tension, release muscular contractions and restore the circulation of vital energy and control to the body. They reinforce the body's defenses and provide a sustainable feeling of well-being...

An in-depth consultation with Valérie will determine the treatment most suited to your needs.

## Reflexology

Feet are like the miniature representation of the body, they define reflex zones, each one corresponding to a very specific part of the body.

- **practiced with cream, talc or vegetable oil to stimulate the reflex area - alternating between both feet with the help of the thumb pressing on the plantar tissue.**
- **India and Thai method:** characterized by the application of vegetable oil on feet and legs, the use of an India small bowl (the kansu) and a tiny wooden stick (the tigéoki), that facilitates the in-depth stimulation of the reflex points.

## Shiatsu

Japanese therapy which means "pressing with fingers". The energy flows inside the acupuncture meridians, where is energy is concentrated and directly linked to the organs.

This technique is practiced in comfortable cotton clothing, loose and flexibles. It is performed by the pressing of fingers and palms, then by the subsequent release and gentle stretching of all meridians.

## Reflexology, Shiatsu and Costa Salina's massage, specifically for future mothers.

These sessions are perfectly suited to pregnant women throughout their pregnancy to help reduce annoyances (such as nausea, tiredness, lowerback pains...) and to better prepare for the constant stresses associated with childbirth.

After childbirth benefits allow the mother to reconnect to her body on both a physical and emotional level.

## Babies Sessions

A baby workshop set up to help new parents. Massage, reflexology or shiatsu, depending on what's most suitable, a learning process to gently relieve any ailments your baby may have.

## Costa Salina Massage

This personal massage with soothing and energizing vegetable oil, encompasses different techniques of Chinese energetics, adapted to everyone needs.

## Aromatherapy

The use of essentials oils will be recommended to suit your personal needs, to reinforce the natural's process of auto-healing and harmonization.

## Body harmonization through sounds and colours with the help of tuning forks

There are 12 tuning forks and 12 colours which correspond to the 12 acupuncture meridians. Tuning forks and colours are used simultaneously and applied to the acupuncture meridians.

This technique offers a fast relief to joints and back pain, it reinforces the organism and increases physical energy.

For an optimized result, harmonization sessions to sounds and colours are practiced for a minimum of 3 subsequent days, half an hour per day. These sessions increase energy levels, so morning sessions are recommended.

## Combinations of 1h30 of complete relaxation

- Sounds and colors can be associated with reflexology
- Sounds and colors can be associated with shiatsu
- Plantar reflexology and cranial shiatsu

### Price list:

30 min	55 €
1 h 00	95 €
1 h 30	120 €

The package of 3 sessions "sounds and colours" costs 135€ for 30 mins for 3 days.

**Hôtel Costa Salina** - Quai Pascal Paoli - 20137 Porto-Vecchio  
Tel. : 04 95 28 45 22