

PRENDRE SOIN  
DE SON CORPS  
ET DE SON ESPRIT  
EST ESSENTIEL  
POUR PRÉSERVER  
UN BON ÉQUILIBRE



500, CHEMIN DU LAC-À-L'EAU-CLAIRE  
SAINT-ALEXIS-DES-MONTS  
(QUÉBEC) J0K 1V0

819 265-3185 POSTE 2010  
1 877 265-3185

[WWW.LACALEAUCLAIRE.COM](http://WWW.LACALEAUCLAIRE.COM)

## INFORMATIONS

### RÉSERVATION

Il est fortement conseillé de prendre votre rendez-vous à l'avance, ainsi, vous bénéficierez d'un plus grand choix d'heures qui conviendront à votre horaire.

### ANNULATION

S'il y a annulation le jour même ou non-présentation, le soin vous sera facturé en totalité.

### RETARD

Afin de respecter l'horaire des réservations de tous nos clients, il est très important d'être présent à l'heure confirmée. Une arrivée tardive entraînera une réduction du temps de votre massage ou soin et aucun escompte ne sera accordé.

### REÇUS POUR FINS D'ASSURANCE

Tous nos massothérapeutes sont accrédités par un ordre professionnel. À votre demande, un reçu pour fins d'assurance vous sera émis pour le massage. Veuillez noter que le reçu ne peut être libellé qu'au nom de la personne qui reçoit le massage.

### POUR VOTRE CONFORT

Nos massages et soins sont exécutés par des professionnels dans le plus grand respect de votre intimité. À votre arrivée, un casier vous sera attribué, un cadenas ainsi qu'un peignoir.

### POUR PROLONGER VOTRE MOMENT DÉTENTE

Apportez votre maillot de bain et profitez de notre centre aquatique. Certaines conditions s'appliquent.

### À PRÉVOIR

Nous vous recommandons d'apporter des sandales et un cadenas lors de votre visite à l'Espace Santé.

### \*L'ACCÈS AUX ACTIVITÉS INCLUS

#### DANS LES FORFAITS SPA (selon disponibilités)

*vélo, canot, tennis, pédalo, kayak, ski de fond, patin, glissade sur tube et randonnée en raquettes*

## FORFAITS SPA

### RETOUR AUX SOURCES

*S'évader en nature pour retrouver le calme et apprécier l'essentiel.*

- une nuit d'hébergement en chambre
- un souper table d'hôte 4 services
- un petit déjeuner buffet
- une séance de massage pour chacun des occupants
- l'accès aux activités\* (selon disponibilité)
- l'accès au Centre Aquatique

### L'ALTER EGO

*Prendre soin de son corps et de son esprit est essentiel pour préserver un bon équilibre.*

- deux nuits d'hébergement en chambre
- deux soupers table d'hôte 4 services
- deux petits déjeuners buffet
- une séance de massage pour chacun des occupants
- l'accès aux activités\* (selon disponibilité)
- l'accès au Centre Aquatique

### DOUCE ROMANCE

*Et si on pensait un peu à nous... rien qu'à nous deux...*

- deux nuits d'hébergement en suite pavillon
- deux soupers table d'hôte 5 services
- deux petits déjeuners buffet
- une séance de massage pour chacun des occupants
- une bouteille de vin à la suite
- l'accès aux activités\* (selon disponibilité)
- l'accès au Centre Aquatique

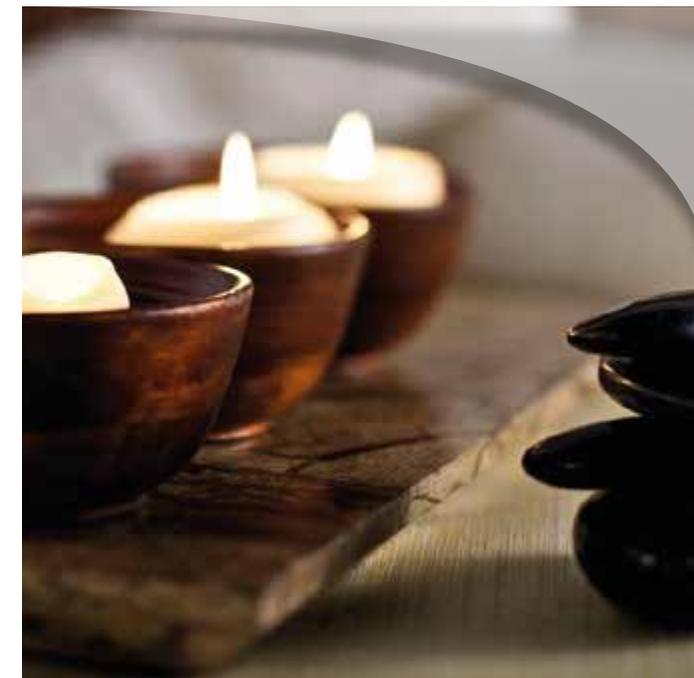
### LA PAUSE

*Je pense à moi, je me récompense et j'apprécie la vie.*

- une journée au Centre Aquatique
- une séance de massage
- un dîner (table d'hôte) à la salle à manger de l'Auberge
- une infusion (à votre goût)

*Lac-à-l'Eau-Claire*  
ST-ALEXIS-DES-MONTS

CENTRE DE MASSOTHÉRAPIE



# MASSAGES

## TARIFS MASSAGES

<b>SUÉDOIS DÉTENTE</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b> (85 minutes) <b>165,00\$</b>
<b>AUX HUILES ESSENTIELLES</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b> (85 minutes) <b>165,00\$</b>
<b>EN DUO</b> <small>selon disponibilité, tarif pour 2 personnes</small>	(55 minutes) <b>218,00\$</b> (85 minutes) <b>330,00\$</b>
<b>LE RESSOURÇANT</b>	(85 minutes) <b>165,00\$</b>
<b>DOS, COU, VISAGE ET CUIR CHEVELU</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b>
<b>SUÉDOIS THÉRAPEUTIQUE</b>	(55 minutes) <b>119,00\$</b>
<b>FEMME ENCEINTE</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b> (85 minutes) <b>165,00\$</b>
<b>SOIN DES JAMBES LOURDES</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b>

## MASSAGES SPÉCIALISÉS

<b>CALIFORNIEN</b>	(85 minutes) <b>175,00\$</b>
<b>AUX PIERRES CHAUDES</b>	(85 minutes) <b>179,00\$</b>
<b>DES PIEDS</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b>
<b>COCOONING MAINS ET PIEDS</b>	(55 minutes) <b>109,00\$</b>

## TRADITIONNELS

### MASSAGE SUÉDOIS DÉTENTE

Ce massage permet de relâcher les tensions musculaires causées par le stress quotidien. Il agit sur l'ensemble du système nerveux et musculaire et favorise un meilleur fonctionnement global de votre corps. Il procure un effet relaxant et tonifiant.

### AUX HUILES ESSENTIELLES

Un moment de détente aromatique, selon vos besoins, dans une atmosphère équilibrante d'huiles essentielles de lavande et d'orange pour un massage relaxant ou de thym et de menthe poivrée pour un massage énergisant.

### LE RESSOURÇANT

Massage de détente sur tout le corps pour les gens ayant de la difficulté à relaxer. Il se compose d'une combinaison de massages suédois, Californien et de points de pression thérapeutique. L'application de pierres chaudes et de manoeuvres vibrantes combinées à l'utilisation de baume et d'huiles essentielles vous apporteront une détente des plus mémorable!

### DOS, COU, VISAGE ET CUIR CHEVELU

Massage en douceur pour détendre le haut de votre corps en permettant le relâchement des tensions musculaires causées par le stress. Une détente assurée procurant un effet apaisant et tonifiant.

### SUÉDOIS THÉRAPEUTIQUE

Massage spécifique des tissus musculaires, en profondeur, afin de soulager les douleurs et les tensions et activer une meilleure circulation. L'application d'une huile thérapeutique ou d'un baume naturel et l'utilisation d'une source de chaleur procure une relaxation immédiate et bienfaisante.

### FEMME ENCEINTE

Massage adapté pour une grossesse de 3 mois et plus. Contre-indiqué en cas de grossesse à risque. Conçu pour répondre aux besoins de la future maman, tout en étant sécuritaire pour le bébé. Idéal pour soulager les douleurs lombaires, les épaules endolories et les jambes lourdes. Pour augmenter son confort, la maman est couchée sur un coussin spécialement adapté pour son ventre.

### SOIN DES JAMBES LOURDES

Ce soin est conçu pour atténuer la sensation de lourdeur de vos jambes fatiguées grâce à la synergie de l'action drainante de douces manoeuvres bienfaisantes, de l'utilisation d'huiles essentielles et d'un enveloppement au baume mentholé. Un moment de détente pour savourer un sentiment de légèreté.

## SPÉCIALISÉS

### CALIFORNIEN

Massage caractérisé par de longs mouvements fluides, harmonieux et enveloppants qui sculptent votre corps tandis que des bercements et des étirements stimulent le lâcher-prise et vous procurent une détente musculaire accrue. Une expérience à découvrir pour savourer une détente inégalée.

### AUX PIERRES CHAUDES

Les pierres chaudes réchauffent les tissus, dénouent les tensions, entraînent un relâchement musculaire, augmentent l'apport sanguin dans les tissus. La massothérapeute utilise autant ses mains que ses pierres pour effectuer ses manoeuvres. Ce massage est le soin idéal pour soulager en profondeur vos douleurs.

### DES PIEDS

Cette approche thérapeutique améliore la circulation sanguine et lymphatique par des pressions et des petites rotations. Permet de relâcher les tensions musculaires et de soulager (assouplir) les articulations. Un moment de détente pour les pieds!

### COCOONING MAINS ET PIEDS

Exfoliation des mains et des pieds afin d'éliminer la peau morte, enveloppement pour une hydratation en profondeur suivi d'un massage qui soulage les tensions et procure bien-être et détente.



Pour les clients qui sont non-résidents du Lac-à-L'Eau-Claire

## À L'ACHAT D'UN MASSAGE

**OBTENEZ L'ACCÈS À L'ESPACE SANTÉ**

- piscine semi-olympique
- bain finlandais
- bain vapeur
- bain tourbillon
- saunas
- salle de conditionnement physique

au coût de 8,00\$/ personne

Taxes en sus

L'accès à L'Espace Santé est gratuit pour les clients en hébergement sur le site.