

# Journée Portes Ouvertes Bandol

## Dimanche 7 octobre 2018

### De 17h à 19h / Tea Time & Spa

#### Au programme :

- **Soins découvertes gratuits** sur réservations au préalable (41 prestations), dans une atmosphère détente et zen.
  - **Buffet** à l'accueil de l'institut, avec **dégustation** de thés Palais des Thés, ambiance boudoir salon de thés avec des mignardises.
  - **Découverte des installations** et de quelques soins (en séances de 15 minutes) :
- **Modelage Californien** : Grâce à ses longs mouvements fluides et enveloppants, ses subtils effleurages et pressions glissées le modelage Californien procure une profonde relaxation physique et psychique en éliminant le stress et dénouant les tensions musculaires tout en douceur.
  - **Modelage Abhyanga** : Issu de la médecine ayurvédique, ce modelage du corps et de la tête est réalisé à l'huile chaude. Il a une action sur la globalité du corps et de l'esprit. Il permet d'assouplir les muscles, de stimuler les sens et la circulation sanguine, afin d'améliorer son énergie vitale.
  - **Modelage Lomi-Lomi** : Modelage hawaïen issue d'une tradition sacrée ancestrale pratiquée par les maîtres guérisseurs de l'archipel polynésien. Profonde et rythmée cette technique se pratique avec les mains et les avant-bras exerçant des roulements imitant le flux et le reflux des vagues sur l'ensemble du corps. Pratiqué avec de l'huile de monoï à la fleur de frangipanier, le Lomi-Lomi invite à un véritable voyage sensoriel.

Nous espérons vous y retrouver afin d'échanger et de répondre à toutes vos questions.

L'équipe de l'hôtel Ile Rousse