

# Tailor-made wellness treatments

Soins bien-être sur-mesure

## KINESITHERAPY

1h15  
Rs. 4,485

This therapeutic approach aims to relieve your pain and help you manage your injuries or continue your treatment. Specialised in visceral therapy, this approach allows you to free the abdomen and to respond, among other things, to disturbances in your digestive system during your holidays.

Cette prise en charge thérapeutique a pour but de soulager vos douleurs et de vous accompagner dans la prise en charge de vos blessures ou poursuivre votre traitement. Spécialisée en thérapie viscérale, cette approche permet d'aller libérer l'abdomen et de répondre, entre autres, aux perturbations de votre système digestif lors de vos vacances.

## KINESIOLOGY

1h30  
Rs. 5,980

This holistic body-psychotherapy technique uses muscle testing to establish a dialogue with the body and its memories. The body records the smallest details of one's life, on a conscious and unconscious level. This dialogue allows you to identify your blockages and your needs .

Technique de rééquilibrage psycho-corporelle, cette thérapie holistique utilise un test musculaire pour instaurer un dialogue avec le corps et ses mémoires. Le corps enregistre les moindres détails de la vie d'un individu, à un niveau conscient et inconscient. Ce dialogue permet alors d'identifier vos blocages et vos besoins.

## BREATHWORK

1h30  
Rs. 5,980

The way we breathe shows our relationship to life. Thanks to the breath, Cindy accompanies you in a modified state of consciousness which allows you to expel your emotions and tensions. A powerful and liberating technique with numerous effects: stress reduction, energy increase, detoxification of the body, emotional release...

Contraindication: severe back pain, cardiovascular disease, history of stroke or heart attack, pregnant women, severe asthma, epilepsy, high blood pressure, glaucoma, schizophrenia, psychiatric disorder, recent post traumatic stress.

La façon dont nous respirons montre notre rapport à la vie. Grâce au souffle, Cindy vous accompagne dans un état modifié de conscience qui permet de libérer vos émotions, vos tensions. Technique puissante et libératrice dont les effets sont nombreux : diminution du stress, augmentation de l'énergie, détoxification du corps, libération émotionnelle...

Contre-indication : maux de dos importants, maladie cardiovasculaire, antécédents d'AVC ou crise cardiaque, femme enceinte, asthme sévère, épilepsie, haute pression artérielle, glaucome, schizophrénie, trouble psychiatrique, stress post traumatique récent.

# Sophrology & sleep

Sophrologie et sommeil

## ZEN BREAK

- Short anamnesis: exchange around sleep, lifestyle...
- Personalized protocol according to needs: breathing, learning to relax, to put your breath down...
- Complete Sophronisation: relaxation, positive visualisation

### PAUSE ZEN :

- Courte anamnèse : retracer les antécédents (sommeil, hygiène de vie...)
- Protocole personnalisé selon les besoins : respiration, apprendre à se relâcher, à poser sa respiration...
- Sophronisation complète : relaxation, visualisation positive

1h  
Rs. 2,250

## ZEN BREAK + ESSENTIAL OIL SELECTION

1h  
Rs. 3,520

A synergy of essential oils proposed by a professional, targeting sleep and relaxation. Oils supplied

Une synergie d'huile essentielle proposée par une professionnelle, ciblé sur le sommeil et la relaxation. Huiles fournies.

## SHIATSU SESSION

Japanese massage: work on the meridians, targeted energy treatment and a moment of absolute well-being...

### Séance de Shiatsu :

Massage japonais : travail sur les méridiens, traitement énergétique ciblé et un moment de bien-être absolu...

1h :  
Rs. 2,700  
1h30 :  
Rs. 3,740

## INFUSION

Accompany this ritual with an organic infusion, hand-picked by Nathalie. We suggest: tulsi, moringa, lemongrass and light digestion. Go directly to the Conciergerie

Accompagnez ce rituel d'une infusion bio, récoltée à la main par Nathalie. Nous vous proposons : tulsi, moringa, citronnelle et digestion légère. Rendez-vous directement à la Conciergerie

From  
Rs. 192