



*...Prenez le temps  
de pensez à vous...*

*... Un moment de pur bien-être  
où vous n'avez qu'à  
vous laissez aller ...*

*Je vous accueille dans un  
environnement calme et chaleureux  
en plein cœur de la nature  
sur les collines de Saint geoirs,  
et je vous propose différentes  
méthodes pour vous aider à conserver  
ou retrouver bien-être, quiétude,  
énergie et soulager vos tensions  
physiques et morales.*

*Offrez du bien-être à vos proches,  
pensez aux bons cadeaux*



### Formation Bien-être

N° Siren 501 087 605 - Code NAF 8559B

Centre Formation - 201711027

*Reconversion professionnelle*

*Formations complémentaires à votre activité*

*Découverte , Initiation au massages bien-être*

### Formations Certifiées

*Massages - Bien-être - Spa*

*Cursus professionnel 200 h ou 500h*

*Formation à la carte (de 1 journée à 5 journées)*

*Débutants ou professionnelles*

*Individuelle ou collective*

*Certificat et Diplôme de Praticien*

**Partenaires et Autres Formations : voir site internet**

[www.macadamia-espace-bien-etre.fr](http://www.macadamia-espace-bien-etre.fr)



*Offrez vous une parenthèse  
de détente et de chaleur*

**Macadamia Espace Bien-être  
80 impasse des Gorges  
38590 saint Geoirs**

**Renseignements au 06 33 18 38 78**

**Mardi, Mercredi, Vendredi, Samedi de 10h à 18h**

## Sérénité du Monde

### **Instant Détente**

Durée au choix (massage personnalisé)

45 min 50 €  
1h00 65 €

### **Selon vos besoins :**

**Californien**, doux et harmonieux

1h15 70 €

**Suédois**, profond et enveloppant

1h15 70 €

**Balinais**, dynamisant circulatoire

1h15 70 €

**Lomi lomi**, profond et décontractant

1h15 70 €

**Pierres Chaudes** : relaxant, lâcher prise

1h30 85 €

**Relaxation coréenne**, lâcher prise (habillé)

1h15 70 €

### **Soins Ayurvédiques selon votre Dosha**

**Abhyanga** aux huiles tièdes et épicées

1h15 75 €

**Shiro Abhyanga**, massage crânien

30 min. 40 €

**Pochons de Siam**, chaud et épicé

1h45 100 €

**AMMA** : habillé sur chaise ergonomique

20 min 30 €

Méthode japonaise redynamisante

### **Massages Chinois**

**Global Chinois** : dynamisant physique

45 min 50 €

**Impérial**, dynamisant moral et physique

1h15 70 €

Forfait Impérial, les 4 séances

260 €

**Shi Nei Tsang**, détente abdominale

1h00 65 €

Forfait Shi Nei Tsang, les 5 séances

300 €

Liftant **Dos-visage**,

1h00 65 €

Liftant **Jambes**

1h00 65 €

Liftant **Buste Abdomen**

1h00 65 €

## Harmonie et Evasion

### Le plaisir de l'harmonie Féminine

**Rose Thérapy, Equilibre physique** 1h30 90 €  
et émotionnel féminin

**Forfait Rose Thérapy, les 5 séances** 420 €

### Rituel Belle Evasion

#### **Charme d'Orient**

Hammam, gommage au savon noir, 2h 130  
enveloppement au rassoul (argile) 2h30 160  
massage aux parfums d'Orient

#### **Rêve de Vahiné**

Jacuzzi, gommage et enveloppement 2h 130 €  
au sable blanc 2h30 160 €  
massage hawaïen coco, tiaré

### Les Forfaits Corps

**Drainant Lymphatique** 10 séances 1h30 650 €  
La séance 1h30 70 €  
**Remodelant** 10 séances 1h 600 €  
La séance 1h 65 €

### Maman, Bébé, Enfant

**Massage Prénatal** 1h 65 €  
**Initiation massage bébé ou enfant** 3h 150 €  
**Enfant/Ado de 5 à 12 ans**  
**Massage "Pizza"** 20 min. 20 €  
**Détente Dos-Nuque** 30 min. 30 €

## Côté SPA

### ACCES SPA

Jacuzzi-Hammam et Sauna  
(peignoir, serviette, tongs, boissons compris)  
durée : 2h / 45€

à partir de 2 personnes 40€/ pers.

### Forfait Découverte

Jacuzzi chaud et bouillonnant à volonté  
suivi de 40 min de massage Dos- Nuque

70 €

### JOURNEE DETOX DETENTE

Dans les collines de St Geoirs

Tarif : 95 € le journée avec repas

En toute convivialité venez partager une  
journée tournée vers vous et votre bien-être  
au cœur de la nature.

#### Programme :

de 9h à 12h

Marche Active dans les collines de St Geoirs

de 12h à 14h

Repas détox et conseils alimentaires

de 14h à 19h

Récupération sportive et détente

Jacuzzi - Hammam - Sauna ( à volonté)

suivi d'un Massage Dos ou Jambes de 30 min.

accès terrasse jardin et salle de sport

Dates 2023, Inscriptions et renseignements

06 33 18 38 78 ou par mail

8 personnes maximum