

LE BARN

ÊTRE BIEN

Mens sana in corpore sano

Le hammam, le sauna et les bains nordiques extérieurs sont accessibles librement de 9h à 22h
(réservé aux personnes de 16 ans et plus)

N'oubliez pas de réserver vos massages à l'avance, ils se remplissent rapidement !

Pensez également à prendre votre maillot de bain

Des douches, vestiaires et casiers de rangement sont à votre disposition. Du linge de bain est également disponible si vous souhaitez vous rendre directement à votre chambre.



LE BARN – MOULIN DE BRETAGNE, COMMUNE DE BONNELLES - 78830

Tél : +33 1 86 38 00 00 – WhatsApp : +33 7 56 21 00 28

Email : reservation@lebarnhotel.com – Site web : www.lebarnhotel.com – Instagram [@lebarnhotel](https://www.instagram.com/lebarnhotel)

CARTE DES MASSAGES

BIEN-ÊTRE & RELAXATION

Nos masseurs et masseuses certifiés vous proposent des soins sur mesure pour un moment de détente et d'harmonie

RELAXATION

Massages doux et enveloppants pour un relâchement profond

Massage relaxant aux huiles – Détente absolue

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre masseuse spécialisée en massage Thaï ou notre masseur spécialisé en Shiatsu

Offrez-vous un moment de relaxation sur mesure en choisissant l'approche qui vous convient :

- **Approche Thaï (avec notre masseuse) :** *Massage à l'huile aux manœuvres enveloppantes et pressions douces pour apaiser les tensions musculaires et favoriser un relâchement total.*
- **Approche Shiatsu (avec notre masseur) :** *Massage combinant techniques d'acupression et lissages profonds pour stimuler la circulation, dénouer les tensions et harmoniser l'énergie du corps.*

Massage future maman – Cocooning prénatal

1h00 – 110 €

Ne peuvent être effectués qu'entre le 4ème et le 8ème mois de grossesse

Avec notre masseuse spécialisée en massage Thaï ou notre masseur spécialisé en Shiatsu

Ce massage doux et enveloppant soulage les tensions musculaires liées à la grossesse tout en procurant un profond bien-être pour la maman et son bébé. Selon vos préférences, choisissez :

- **Approche Thaï (avec notre masseuse) :** *Massage global avec pressions douces et étirements légers.*
- **Approche Shiatsu (avec notre masseur) :** *Pressions ciblées et points d'acupression pour rééquilibrer les énergies et apaiser les tensions.*

Massage Délicat – Soin senior

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre masseur – Massage doux et rythmé

Spécialement conçu pour les personnes âgées, ce massage doux et rythmé revitalise le corps et procure un réconfort durable.

ÉNERGIE & VITALITÉ

Massages toniques et ciblés pour retrouver équilibre et dynamisme

Massage Thaï traditionnel – Vitalité essentielle

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre masseuse – Massage tonique et énergétique

Technique ancestrale combinant étirements et pressions pour stimuler la circulation, détendre les muscles et redonner souplesse et énergie au corps.

Massage anti-stress – Dos & épaules

45 min – 100 €

Avec notre masseur – Massage ciblé et décontractant

Idéal après une journée intense. Travail ciblé sur le dos, la nuque et les épaules pour soulager les raideurs et éliminer les tensions accumulées.

Massage Ayurvédique – Énergies positives

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre masseur – Massage tonique et drainant

Issu de la tradition indienne, ce massage associe des mouvements enveloppants et toniques pour rééquilibrer les énergies et stimuler le corps.

RÉÉQUILIBRAGE & BIEN-ÊTRE PROFOND

Massages ciblés et thérapeutiques pour reconnecter le corps et l'esprit

Massage Shiatsu traditionnel – Harmonie intérieure

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre masseur – Massage énergétique habillé

Réalisé sur vêtements légers, ce massage de pression sur les points d'énergie apaise le corps et l'esprit, procurant détente et bien-être.

Massage Thaï des pieds – Réflexologie plantaire

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre massesse – Massage énergétique et drainant

Un soin revitalisant de la voûte plantaire jusqu'aux genoux, combinant pressions ciblées et drainage pour stimuler la circulation et améliorer le sommeil.

Relaxation Coréenne – Énergie renouvelée

1h00 – 110 € | 1h30 – 140 €

Avec notre masseur – Massage étirements et pressions

Grâce à des pressions et étirements doux, cette méthode libère les tensions et redynamise le corps tout en procurant une sensation de légèreté. Particulièrement efficace sur les problèmes d'insomnie, elle aide à retrouver des nuits calmes et paisibles en réduisant le stress et les tensions accumulées.