

Massage & Spa



Bienvenue au centre de bien-être du
Mercure Hotel & Spa Bastia-Biguglia ****

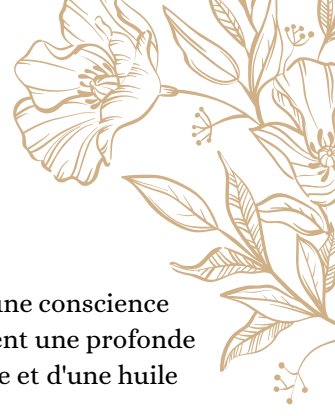


Tout soin réservé en cabine vous donne accès à la demi-journée au spa (piscine intérieure chauffée, jacuzzi, sauna, hammam)

Massages sur rdv

Nous vous conseillons de vous présenter 10 minutes avant le début du soin afin de prendre le temps de vous changer. Tout retard réduira le temps consacré au soin. Nous vous remercions de votre compréhension.

Massages du monde



● Massage californien

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique. Il s'accompagne d'une musique de relaxation profonde et d'une huile végétale à la fleur d'oranger ultra relaxante.

60 min/90min

90€/130€

● Massage hawaïen Lomi Lomi

C'est un magnifique massage complet du corps et du visage inspiré de la tradition chamanique hawaïenne, à l'huile monoï – un massage venu des îles, bercé par la houle d'un océan infini et vivant comme la lave en ébullition qui s'échappe des volcans. Il détend et vivifie, purifie et nourrit. Indications: Soulager la tension musculaire, améliorer la circulation du sang et de la lymphe, aider à débarrasser le corps des déchets, contribuer à rétablir l'harmonie physique et mentale.

60 min

90€

● Massage ayurvédique abhyanga

L'Abhyanga, issu de la tradition millénaire de l'Ayurveda, est un massage thérapeutique complet qui se caractérise par l'utilisation d'huiles chaudes enrichies en herbes et en épices. Cette pratique vise à rétablir l'harmonie des doshas, les énergies du corps, tout en favorisant la circulation sanguine, l'élimination des toxines, et en procurant une profonde relaxation

60 min/90min

90€/130€

● Massage suédois

Le massage suédois est une technique de massage qui utilise des mouvements tels que les effleurages, pétrissages, frictions, percussions... C'est un massage dynamique et profond qui aide à soulager les tensions musculaires, stimuler la circulation sanguine et favoriser la relaxation. massage à l'huile aromatique (petit grain, orange, citron, géranium, lavande, cèdre, cannelle)

30 min/60 min

50€/90€

● Massage balinais

Le Pijat Bali est un soin énergétique, vivifiant et relaxant avec une alternance de mouvements souples et toniques. Je procède par des pétrissages, des pressions avec les doigts et les avant-bras, des lissages profonds, des frictions, des percussions sur le corps et des étirements doux. le massage balinais invite au voyage sous les senteurs exquises du jasmin blanc ou du frangipanier...

60 min

90€

Réservations au

04.95.34.96.10



Massages spécifiques



● Massage intuitif

Le massage intuitif se concentre sur l'écoute et la réponse aux besoins du corps, plutôt que de suivre un protocole ou techniques préétablies. Le massage est guidé par l'intuition, la sensibilité et l'expérience pour personnaliser chaque session à vos besoins spécifiques. Il peut se composer de mouvements fluides, pressions profondes, étirements doux ou toute autre technique appropriée pour les besoins de l'instant. Le massage intuitif est très libérateur

30 min/60 min/90min

50€/90€/130€

● Massage traditionnel Thaï sur table

Variante du traditionnel massage au sol, le praticien utilise ses mains, ses coudes, ses genoux et ses pieds pour exercer une pression le long des lignes d'énergie du corps, appelées "sen". Les étirements passifs sont également une composante essentielle de ce type de massage, visant à améliorer la flexibilité, à soulager les tensions musculaires et à favoriser la détente.

90 min

140€

● Massage prénatal

Conçu spécifiquement pour les femmes enceintes, ce massage est enloppant et douillet. Il vise à soulager les tensions et les douleurs musculaires, réduire le stress et améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Il participe également au renforcement du lien entre la mère et le futur enfant. Il est réconfortant et régénérant.

60 min

90€

● Massage SIGNATURE Mer & Montagne

Spécifiquement imaginé pour le Mercure Hôtel**** de Biguglia, traversez mers et montagnes à travers ce massage en deux temps. La douceur des mouvements fluides et bercants inspirés des îles, puis manœuvres profondes apaisantes, digitopressions et compressions inspirées de la majestuosité des montagnes et l'ancrage à la terre. Laissez-vous emporter par cette fusion harmonieuse, un voyage ressourçant où les vagues et les sommets se rencontrent pour une détente profonde. Choisissez l'huile Océan ou l'huile du maquis (domaine Amuredda)

60 min

110€

● Massage jambes légères

J'ai choisi de construire ce massage en 2 phases. D'abord un massage énergique et remontant, relançant la circulation sanguine, puis les techniques douces du drainage lymphatique sur l'ensemble de l'abdomen et des jambes. Massage à l'huile aromatique drainante et décontractante.

60 min

90€

Réservations au

04.95.34.96.10

Soins & rituels



● Gommage corps

Gommage corps aux huiles nourrissantes et cristaux de verveine, miel fleur d'oranger, fantasia.. Le gommage élimine les cellules mortes et relance la circulation sanguine. Il nourrit intensément la peau, la rend plus lisse, plus douce et plus éclatante! .Le gommage peut-être précédé d'une séance de hammam (inclus)

30 min

50€

● Gommage & enveloppement

Gommage corps suivi d'un enveloppement assorti ,enrichis d'huiles et beurres végétaux aux senteurs divines . Ce soin combine harmonieusement l'exfoliation et la régénération pour une peau éclatante et une détente totale.

69 min

90 €

● Rituel évasion Bali

Profitez en amont du spa afin de préparer votre corps et votre peau à recevoir l'ensemble des soins. Puis retrouvez moi pour :

- le gommage Lulur traditionnel (hibiscus, cannelle, curcuma, gingembre ...)
- l'enveloppement masque de bali (hibiscus, coco, gingembre, cannelle, curcuma...)
- ,-le massage balinaise 1h au jasmin blanc (Le Pijat Bali est un soin énergétique, vivifiant et relaxant avec une alternance de mouvements souples et toniques. Je procède par des pétrissages, des pressions avec les doigts et les avant-bras, des lissages profonds, des frictions, des percussions sur le corps et des étirements doux. le massage balinaise invite au voyage sous les senteurs exquises du jasmin blanc ou du frangipanier...

120 min

190€

● Rituel évasion Polynésie

Profitez en amont du spa afin de préparer votre corps et votre peau à recevoir l'ensemble des soins. Puis retrouvez moi pour :

- le gommage au sucre fleur de tiaré
- l'enveloppement au beurre de Java (karité, coco, frangipanier, fleur de tiaré...)
- ,-le massage Lomi lomi 1h à l'huile de monoï

120 min

190€

Réservations au

04.95.34.96.10

