

Votre escapade à la carte  
au coeur du Golfe du Morbihan

L'HÔTEL  
LA TABLE  
LA RÉSIDENCE  
L'INSTITUT BIEN-ÊTRE

*by*

*PF*  
PARC FÉTAN

★★★

17, rue de Berder  
56870 Larmor-Baden

02 97 57 04 38  
contact@hotel-parcfetan.com  
hotel-parcfetan.com

Conception : Le Homard Bleu Communication 06 64 85 28 28

*PF*

PARC FÉTAN

★★★



L'INSTITUT BIEN-ÊTRE

Soins ♦ Massages ♦ Cryothérapie ♦ Yoga nidra

# L'INSTITUT BIEN-ÊTRE



Manuella, Benoît et l'équipe du Parc Fétan vous invitent à une parenthèse de bien-être et de détente, dans un espace propice à la relaxation, celles de l'Institut - Spa du Parc Fétan. Ici se mêlent

douceur, harmonie et vitalité... Vous profitez des bienfaits de la méditation, du yoga nidra, de soins instituts, de massages, d'une séance de cryothérapie et d'autres découvertes.



## SOINS

Notre institut vous propose des soins adaptés à tous, femmes, hommes, adolescents. Ces soins sont réalisés par une esthéticienne diplômée et une thérapeute, avec les produits de la ligne Dr Janka. Nous prenons le temps de personnaliser chacune de vos séances.

*Notre praticienne diplômée et formée en Ayurveda et techniques de soins issus de la médecine traditionnelle chinoise (shiatsu, réflexologie) vous propose différentes formules pour une véritable invitation au lâcher-prise, au bien-être et à la sérénité.*

### Cérémonie du thé

Chaque soin commence par une cérémonie du thé. Profitez d'un temps d'échange lors du bain de pieds aux pétales de fleurs, comme dans la tradition balinaise, pour déterminer quel soin répondra le mieux à vos besoins de l'instant présent.

### Massage détente

Soin personnalisé, ressourçant. Selon vos besoins et envies, il peut être relaxant, énergisant ou stimulant et tonique.

30 min ♦ 45 € / 60 min ♦ 75 €

### Massage étoilé

Se concentre sur les extrémités du corps qui sont le point final des terminaisons nerveuses et des zones énergétiques. Chaque extrémité est massée et stimulée grâce à des pressions glissées, des étirements des pieds, des mains, des épaules, de la nuque, du visage, du cuir chevelu. Relaxation profonde et harmonisation

45 min ♦ 55 €

### Soin visage

Hydratation intense, éclat, souplesse, élasticité. Chaque soin est personnalisé pour répondre aux besoins de votre peau.

De 60 min à 90 min ♦ De 75 € à 100 €

### Soin jambes légères

Soin complet. Relance la microcirculation, procure douceur, fraîcheur, détente musculaire

60 min ♦ 82 €



# CRYOTHÉRAPIE

Nous avons, depuis toujours, appliqué du froid sur les parties de notre corps pour soulager des douleurs. Désormais, la cryothérapie permet d'agir sur le corps entier, installé dans une cabine diffusant un air très froid et très sec pendant 3 minutes. La pratique s'adresse à tous.



## BIEN-ÊTRE

Se sentir en pleine forme

Lutter contre les effets du temps sur sa peau

Augmenter sa sensation de vitalité

Bernadette Lebret,  
atteinte de fibromyalgie

« Après une série de séances, je me sens moins fatiguée, dors mieux et ressens moins de douleurs. Ces effets bénéfiques se prolongent durant plusieurs semaines »



## SANTÉ

Soulager les douleurs

Diminuer les inflammations

Améliorer la circulation sanguine

Cécile Landais, médecin

« La cryothérapie semble intéressante sur la récupération musculo-tendineuse par une action antalgique voire anti-inflammatoire »

Séance découverte ♦ 45 €



## SPORT

Réduire sa fatigue musculaire

Faciliter sa récupération après une activité

Réduire le délai de cicatrisation post blessure

Benoît Fougerais, sportif

« Ma récupération, les jours qui ont suivi mon Ultra Trail, a été beaucoup plus rapide. J'ai pu recommencer à courir bien plus tôt que les autres fois »

# YOGA NIDRA

Le Parc Fétan dispose d'une salle dédiée au Yoga nidra, propice à la détente profonde. Cette pratique de relaxation intense vise à dénouer les tensions psychiques profondes et à améliorer la qualité du sommeil. Il invite à la méditation.



60 min ♦ 20 €

### Pourquoi pratiquer le Yoga Nidra ?

1. Lâcher prise dès les premières minutes
2. Mieux gérer le stress et les émotions
3. Se régénérer pour éviter les coups de fatigue
4. Améliorer la qualité de son sommeil
5. Prendre soin de soi et de sa santé