



Au Château de Fonscolombe,  
le temps suspend son vol et nous vous invitons à profiter  
du moment présent lors d'un massage.

# Espace bien-être

---



Les thérapeutes du Château de Fonscolombe mettent à l'honneur la relaxation et le lâcher-prise et vous proposent un moment de bien-être et une véritable parenthèse de sérénité. Chaque massage est personnalisé en fonction de vos besoins et envies du moment, que ce soit au niveau de la pression, du choix des parties du corps massées, de la fragrance des huiles de massage, de l'ambiance musicale. Les praticiennes seront à votre écoute pour vous accompagner dans cette parenthèse de totale plénitude.

*Therapists at the Château de Fonscolombe put the spotlight on relaxation and letting go and offer you a moment of well-being and a real parenthesis of serenity. Each massage is personalized according to your needs and desires of the moment, whether in terms of pressure, the choice of body parts massaged, the fragrance of the massage oils, the musical atmosphere. The practitioners will be at your disposal to accompany you in this unique well-being parenthesis.*

#### TARIFS DES MASSAGES

Session de 60 minutes – 170 euros  
Session de 90 minutes – 220 euros  
Session de 120 minutes – 270 euros

#### PRICES FOR MASSAGES

*Session of 60 minutes – 170 euros  
Session of 90 minutes – 220 euros  
Session of 120 minutes – 270 euros*

#### TARIFS YOGA/PILATES ET COACH SPORTIF POUR UN COURS PRIVÉ DE 60 MINUTES

De 1 à 5 personnes – 150 euros  
De 6 à 10 personnes – 200 euros

Conditions d'annulation : En cas d'annulation moins de 24h avant votre soin, 50% du montant du soin sera facturé. En cas d'annulation de dernière minute, 100% du soin sera facturé.

#### PRICES FOR YOGA/PILATES AND SPORTS COACH FOR A PRIVATE SESSION OF 60 MINUTES

1 to 5 people – 150 euros  
6 to 10 people – 200 euros

*Cancellation policies: In case of cancellation less than 24 hours before your treatment, 50% of the amount of the treatment will be charged. In case of last minute cancellation, 100% of the treatment will be charged.*



Séance de Yoga OFFERTE  
tous les dimanches de 10h00 à 11h00  
dans le parc du Château

*Yoga session OFFERED  
every Sunday from 10am to 11am  
in the grounds of the Château*



Les massages  
traditionnels

*Traditional  
massages*



#### MASSAGE CALIFORNIEN

Le massage Californien est un pur moment de détente, global et relaxant. La douceur et la lenteur prédominent mêlant effleurages, pétrissages, lissages et étirements. Il permet d'éliminer toutes les tensions et de se ressourcer. Une parenthèse cocooning pour réconcilier le corps et l'esprit, avec délicatesse.

#### CALIFORNIAN MASSAGE

*The Californian massage is a pure moment of relaxation, global and tranquility. Softness and slowness predominate, mixing effleurages, kneading, smoothing and stretching. It allows you to eliminate all tensions and to recharge your batteries. A cocooning parenthesis to reconcile body and mind, with delicacy.*

#### MASSAGE AYURVÉDIQUE

Inspiré de la Médecine Traditionnelle Indienne, le massage Ayurvédique est un massage global du corps de la pointe des pieds au cuir chevelu, avec de l'huile chaude. Il est très enveloppant, fluide, harmonisant et rééquilibrant grâce à une alternance de mouvements rapides et lents et de pression subtile et profonde. Un grand moment de relaxation et de lâcher-prise, idéal pour évacuer tensions et toxines.

#### AYURVEDIC MASSAGE

*Inspired by Traditional Indian Medicine, Ayurvedic massage is a global massage of the body from tiptoe to the top of your head, with hot oil. It is very enveloping, fluid, harmonizing and rebalancing thanks to an alternation of fast and slow movements and subtle and deep pressure. A great moment of relaxation and letting go, ideal for evacuating tensions and toxins.*

#### MASSAGE SUÉDOIS

Le massage suédois ou sportif permet de travailler en profondeur et en intensité afin de dénouer les tensions musculaires. L'alternance des pétrissages, lissages et percussions redonneront de la vitalité au corps. C'est un massage tonique dont les manœuvres vont oxygéner les muscles, réactiver la circulation pour favoriser la récupération musculaire.

#### SWEDISH MASSAGE

*The Swedish or sports massage makes it possible to work in depth and in intensity in order to resolve muscular tensions. The alternation of kneading, smoothing and percussion will restore vitality to the body. It is an invigorating massage whose maneuvers will oxygenate the muscles, reactivate circulation to promote muscle recovery.*

#### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

C'est une technique naturelle qui considère que le pied est la représentation miniaturisée du corps humain. Ce soin holistique vous permettra de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit. Ses vertus sont multiples et favorisent la relaxation, le rééquilibrage, la détoxination.

#### FOOT REFLEXOLOGY

*It is a natural technique that considers the foot to be the miniaturized representation of the human body. This holistic treatment will allow you to regain balance and harmony of body and mind. Its virtues are multiple and promote relaxation, rebalancing, detoxification.*

#### MASSAGE MINCEUR

Ce massage minceur est idéal pour combattre les graisses en profondeur, éliminer le surplus d'eau dans les tissus et redessiner les contours de la silhouette. Grâce à un enchaînement de techniques aminçissantes tels que les pétrissages, les frictions et le palper-rouler, ce soin va amorcer le lissage des capitons, la détoxination de l'organisme et le raffermissement de la peau. Votre corps se délectera d'une incroyable sensation de légèreté, d'une peau lissée, plus souple.

#### SLIMMING MASSAGE

*This slimming massage is ideal for combating fat in depth, eliminating excess water in the tissues and redefining the contours of the silhouette. Thanks to a series of slimming techniques such as kneading, friction and palpate-rolling, this treatment will begin smoothing dimples, detoxing the body and firming the skin. Your body will revel in an incredible feeling of lightness, smoother, more supple skin.*



Nos massages  
signatures

Our signature  
massages

#### TUI NA ENERGETIQUE

Le massage Tui Na est une pratique curative de massothérapie qui harmonise l'énergie vitale. Inspiré de la Médecine Traditionnelle Chinoise, il dynamise l'entièreté du corps, stimule le système immunitaire, l'énergie nutritive et protectrice. Le drainage du réseau de méridiens permet d'harmoniser tous les organes, tout en levant certains blocages.

#### MASSAGE FACIAL JAPONAIS TYPE KOBIDO

Ce soin favorise le rééquilibrage des circulations sanguine, lymphatique, énergétique ainsi que la détente musculaire du visage, du cou et des trapèzes. C'est le massage plénitude du visage par excellence, profond et hydratant, relaxant et raffermissant, qui améliore l'élasticité de la peau et l'éclat du teint.

#### FUTURE MAMAN

Dès le 4<sup>ème</sup> et jusqu'au 8<sup>ème</sup> mois de grossesse, ce soin cocooning est idéal pour partager un moment privilégié avec le futur bébé. Il décontracte les tensions, allège les jambes et améliore l'élasticité de la peau. Ce massage ne peut pas être pratiqué durant les autres mois de grossesse.

#### MASSAGE ENFANT – 80 euros

Ce massage dédié aux enfants d'une durée d'environ 40 minutes offre un moment de détente et de relaxation. Il permet de soulager le stress de l'enfant et calmer son anxiété, grâce à la libération des tensions. Il ne peut se faire qu'en présence d'un des parents.

#### TUI NA ENERGETIC

*Tui Na massage is a healing practice of massage therapy that harmonizes vital energy. Inspired by Traditional Chinese Medicine, it energizes the entire body, stimulates the immune system, nutritive and protective energy. The drainage of the network of meridians makes it possible to harmonize all the organs, while removing certain blockages.*

#### JAPANESE KOBIDO FACIAL MASSAGE

*This treatment promotes the rebalancing of blood, lymphatic and energy circulation as well as muscle relaxation of the face, neck and trapezius muscles. It is the fullness facial massage par excellence, deep and hydrating, relaxing and firming, which improves the elasticity of the skin and the radiance of the complexion.*

#### FUTURE MOTHER

*From the 4<sup>th</sup> to the 8<sup>th</sup> month of pregnancy, this cocooning treatment is ideal for sharing a privileged moment with the future baby. It relaxes tension, relieves legs and improves the elasticity of the skin. The massage cannot be done during other months of pregnancy.*

#### CHILD MASSAGE – 80 euros

*This massage dedicated to children, lasting approximately 30 minutes, offers a moment of rest and relaxation. It allows him to relieve his stress level and calm his anxiety, due to the release of tensions. It can only be done in the presence of one of the parents.*

Le Château de Fonscolombe est un lieu chargé d'histoire niché au cœur d'un parc vous invitant à vous ressourcer et vous reconnectez à vous-même. Afin de vous guider dans un moment de relaxation et de reconnexion nous vous proposons les activités ci-dessous que vous nous invitons à réserver à l'avance.

#### TARIFS

De 1 à 5 personnes – 150 euros

De 6 à 10 personnes – 200 euros

Conditions d'annulation : En cas d'annulation moins de 24h avant votre soin, 50% du montant du soin sera facturé. En cas d'annulation de dernière minute, 100% du soin sera facturé.

*Château de Fonscolombe is a place steeped in history nestled in the heart of a park inviting you to recharge your batteries and reconnect with yourself. In order to guide you in a moment of relaxation and reconnection, we offer the activities below that we invite you to book in advance.*

#### PRICES

1 to 5 people – 150 euros

6 to 10 people – 200 euros

*Cancellation policies: In case of cancellation less than 24 hours before your treatment, 50% of the amount of the treatment will be charged. In case of last minute cancellation, 100% of the treatment will be charged.*



Activités  
bien-être

Well-being  
activities

#### YOGA

Le yoga est une pratique visant à apporter un bien-être physique et mental. Au travers d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration, nous vous invitons à profiter d'un moment de relaxation. Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

#### QI-GONG

Le Qi Gong représente l'art de travailler sur la maîtrise de son Énergie Vitale. C'est une gymnastique comprenant des mouvements très lents et qui requiert une pleine concentration. Elle vise à permettre de reprendre le contrôle de soi et ouvre les portes de la méditation, car elle favorise un travail en pleine conscience, tout en permettant meilleur souffle et coordination.

#### BAIN DE SONS

Plongez dans un bain sonore avec les bols chantants Alchemy Crystal pour ressentir une profonde relaxation. C'est comme un massage des couches les plus subtiles de votre corps par le son. Les vibrations harmonieuses des bols cristallins entraînent notre mental et notre esprit à se laisser aller et à se détendre. Faites l'expérience, en écoutant avec tout votre corps, d'un profond voyage de relaxation, un voyage vers l'intérieur pour être intime avec votre calme intérieur.

#### SOPHROLOGIE

Lors d'une séance exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Vous travaillerez à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout votre potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

#### MASSAGE « EVEIL DES SENS »

Sur le thème du massage sonore et voyage olfactif, nous vous proposons une évasion temporelle et émotionnelle. Laissez-vous porter par les vibrations des bols tibétains, ainsi que les différents autres instruments qui viendront stimuler vos centres énergétiques. Nous vous proposons d'associer à cette expérience, un voyage olfactif aux fragrances multiples venant réharmoniser vos émotions. Accordez-vous le luxe d'arrêter le temps lors de cette expérience « Eveil des Sens » unique pour un retour à Soi.

#### YOGA

*Yoga is a practice aimed at providing physical and mental well-being. Through a set of postures and breathing exercises, we invite you to enjoy a moment of relaxation. This ancient art of living as it is explained in the texts reveals itself as an initiatory path which transcends physical discipline.*

#### QIGONG

*Qi Gong represents the art of working on the mastery of your Vital Energy. It is a gymnastics comprising very slow movements and which requires full concentration. It aims to allow you to regain self-control and opens the doors to meditation, because it promotes working in full awareness, while allowing better breathing and coordination.*

#### SOUND BATH

*Immerse yourself in a sound bath with Alchemy Crystal singing bowls to experience deep relaxation. It's like massaging the most subtle layers of your body through sound. The harmonious vibrations of the crystal bowls train our mind and spirit to let go and relax. Experience, as you listen with your whole body, a deep journey of relaxation, a journey inward to be intimate with your inner calm.*

#### SOPHROLOGY

*During an exclusively verbal and non-tactile session, sophrology uses a set of techniques which will act on both the body and the mind. You will work on breathing, muscular relaxation and mental imagery. All of these techniques allow you to regain a state of well-being and activate your full potential. Sophrology allows you to acquire better self-knowledge and to face everyday challenges with serenity.*

#### “AWAKENING THE SENSES” MASSAGE

*On the theme of sound massage and olfactory journey, we offer you a temporal and emotional escape. Let yourself be carried away by the vibrations of the Tibetan bowls, as well as the various other instruments which will stimulate your energy centers. We suggest that you combine this experience with an olfactory journey with multiple fragrances that will reharmonize your emotions. Allow yourself the luxury of stopping time during this unique “Awakening of the Senses” experience for a return to yourself.*