

## Singapourien

\* Uniquement à Hasdrubal Prestige Thalassa & Spa

Au confluent de trois cultures, donc de trois gestuelles, ce massage allège la fatigue du corps et de l'esprit. Pour rééquilibrer les énergies, les gestes sont précis, appuyés, chassés et centrés sur les points de tensions de la personne.

## Mandara « 4 Mains »

### Exclusivité Hasdrubal Thalassa & Spa

S'inspirant du Shiatsu et de la réflexologie plantaire. Exercé par deux personnes faisant intervenir les avant-bras, les coudes, les pouces, et les paumes de ma main.

## Abhyanga

Massage de la tête aux pieds qui permet d'évacuer les toxines et de recharger le corps en énergie positive. Le masseur presse les carrefours de la circulation lymphatique et veineuse pour en équilibrer les flux. Idéal pour les insomniaques.

## Circulatoire Jambes Légères

Ce massage permet d'activer la circulation sanguine et le retour veineux, Il soulage les jambes lourdes et procure une sensation de bien-être durable.

## Réflexologie Plantaire

Technique de santé millénaire utilisée par les Egyptiens et les Chinois, la réflexologie plantaire libère les facultés d'auto-guérison du corps. Elle réduit les tensions, active les circulations sanguine et lymphatique, régule l'influx nerveux, évacue les déchets, favorise l'équilibre physiologique.

min tarif € tarifDT

50 65 € 215<sup>dt</sup>

50 70 € 230<sup>dt</sup>

60 50 € 165<sup>dt</sup>

40 50 € 165<sup>dt</sup>

50 50 € 165<sup>dt</sup>

## Shirogriva

Massage complet de la tête (crâne, visage et cou) associe des techniques réflexes et suit les principes énergétiques de la médecine chinoise.

Le massage se termine par un modelage global et stimulant du visage, du cou et de la nuque.

Le Shirogriva a un effet apaisant et calmant par régularisation des incidences du stress et de la fatigue nerveuse sur les organes profonds.

## Shiatsu

Technique ancestrale de massage d'origine japonaise, le shiatsu équilibre l'énergie vitale «KI » du corps au moyen de pressions appliquées avec les pouces, les mains, les coudes et les avant-bras sur les trajets des méridiens d'acupuncture.

Le Shiatsu est une relaxation profonde qui harmonise le corps et l'esprit en stimulant les systèmes nerveux et circulatoire.

## Mille et Une Nuit

Ce massage s'inspire des massages que l'on prodiguait aux danseuses dans les bains maures de Haroun Al-Rachid.

Après avoir appliqué sur le corps des mousselines de romarin, le thérapeute utilise généreusement les pouces et les avant-bras pour un massage profondément vivifiant.

## Ayurvédique

\* Uniquement aux hôtels Hasdrubal Thalassa & Spa Port El Kantaoui et Yasmine Hammamet

Originaire d'Inde, ce massage fait voyager les sens et permet de rééquilibrer notre corps et ses fonctions.

Un soin particulièrement indiqué aux personnes stressées.

## Réflexologie Vertébrale

Ce massage de bien-être permet de solliciter toutes les vertèbres de notre corps pour une stimulation organique et procure une détente profonde.

## Réflexologie Palmaire

La réflexologie palmaire est une technique de relaxation qui consiste à exercer des pressions sur des points précis des mains, de manière à soulager les douleurs et les tensions et à stimuler l'organisme dans ses diverses fonctions.

## Drainage Lymphatique

Par des gestes lents et réguliers, le thérapeute mobilise les tissus lymphatiques sur l'ensemble du corps.

Il réduit l'accumulation d'eau au niveau des jambes, des bras et du visage. Active le système immunitaire.

min tarif € tarifDT

60 55 € 180<sup>dt</sup>

60 50 € 165<sup>dt</sup>

60 60 € 200<sup>dt</sup>

60 65 € 215<sup>dt</sup>

40 50 € 165<sup>dt</sup>

60 50 € 165<sup>dt</sup>

60 50 € 165<sup>dt</sup>

