

	⌚	€
Formule Iridologie - Nutrition Examen de l'iris pour cerner le terrain de la personne afin de lui conseiller une hygiène de vie adaptée et la guider vers un mieux être.	30 min	29
	75 min	59
Formule Harmonisation florale Entretien et conseils en fleurs de Bach. Effet: aide à gérer les émotions et le stress.	45 min	42
Formule Harmonisation totale Gommage au savon noir à l'Eucalyptus - Formule iridologie - Nutrition.	120 min	90
Gommage au savon noir à l'Eucalyptus Application de savon noir à l'Eucalyptus. Gommage du corps avec kass (gant en tissu granuleux - offert). Onction d'huile. Effet: nettoyage de peau en profondeur par exfoliation, élimine les toxines, détente assurée.	40 min	52
Gommage au savon noir + massage Rituel oriental ancestral, alternance de bains de vapeurs et de soins en cabine. Application de savon noir à l'Eucalyptus + gommage du corps + massage relaxant ou tonique. Relation et soin du corps. Effet: draine, tonifie, dénoue les tensions, peau nette, douce et hydratée.	60 min	78

Chaque formule comprend l'accès au hammam et aux bains d'eau chaude sulfureuse en illimité, valable sur la journée.

Massages et soins de 10 h à 19 h.
(massages à visée non thérapeutique)

Pensez à faire plaisir en offrant des massages et des soins, nous proposons des Bons-cadeaux et des abonnements.

Nous contacter



Bains de St Thomas

Sources d'eaux chaudes naturelles

Ouvert tous les jours sauf le 1^{er} Mai.
Accès par Fontpédrouse 66360 - RN116

Réservations: **04.68.97.03.13**

www.bains-saint-thomas.fr

	⌚	€
Watsu ■ Le watsu est une forme de shiatsu dans l'eau chaude. En accompagnant le rythme respiratoire propre à chacun, en alternant des bercements, des étirements et des digipressions avec des temps de calme et d'écoute; les ressentis de légèreté, de calme et de liberté seront facilités. Ce dispositif favorise le lâcher-prise et aide le corps à se libérer de ses tensions, qu'elles soient physiques, psychiques ou émotionnelles. Une expérience unique!	20 min	34
	40 min	60
	60 min	80
■ Los movimientos se realizan en armonia con la respiracion y de forma progresiva, en un flujo continuo, como un baile ritmico y van acompañados estiramientos suaves al mismo tiempo que profundos, presiones sobre los puntos de Shiatsu, masaje y trabajo energetico. Se usa la ligereza del cuerpo en el agua para movilizarlo en formas alternativas a las posibles en seco.		
■ Water-Shiatsu. Movements are combined with gentle stretching, oriental acupressure points and shiatsu massage. Watsu uses the lightness of the body in water to free the spinal vertebrae, rotate joint articulations and elongate muscles in alternative ways possible on land. This rhythmic « danse-like » movements are performed in harmony with your breath to inspire the natural regeneration of body and mind.		
■ El watsu és una forma de shiatsu que es fa a l'aigua calda. Els moviments es realitzen en harmonia amb la respiració, alternant bressolaments, estiraments i pressions digitals, combinats amb moments de calma i d'escolta; les sensacions de lleugeresa, de calma i de llibertat en surten facilitades. Aquest dispositiu afavoreix la relaxació i ajuda el cos a alliberar-se de les seves tensions, tant físiques com psíquics o emocionals. Una experiència única!		
Waterdance Comme dans le watsu, la séance commence par un travail à la surface de l'eau qui prépare aux immersions caractéristiques de la waterdance. Libéré des contraintes de la gravité le corps peut être mobilisé et étiré avec une créativité presque sans limites.		



Sabrina Torquemada

Lundi / Mardi

🕒	€
20 min	34
40 min	52
60 min	65
30 min	45
60 min	75
90 min	110
30 min	45
60 min	75
30 min	45
60 min	75
40 min	52
60 min	78

Massage découverte
Massage de bien-être relaxant aux huiles essentielles de *dos* ou *des jambes*.
Effet: Diminue les tensions musculaires.

Massage oasis
Massage du *dos* et *des jambes* aux huiles essentielles (1 tonifiant + 1 relaxant). Effet: revitalisant, sensation de bien-être.

Massage ultra détente
Massage relaxant de *tout le corps* aux huiles essentielles. Effet: confort et décontraction.

Massage Lympho-énergétique
Technique manuelle lente et douce, stimulé par des points d'acupression, et un travail sur les méridiens, associée à des pétrissage et lissage favorisant l'élimination des toxines tout en renforçant le système immunitaire.
Ce soin est particulièrement efficace pour réduire les problèmes de rétention d'eau et de cellulite. Il lutte activement contre les difficultés circulatoires, la baisse de vitalité, la fatigue et le stress.

Massage Shiatsu
Technique Japonaise sous forme de pressions et étirements le long des méridiens. Fondée sur les principes énergétiques traditionnels Chinois, cette technique rééquilibre le fonctionnement des organes, du système hormonal et nerveux et facilite la libre circulation de l'énergie.

Massage Suédois
Technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet à la fois tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel. La technique comporte plusieurs manoeuvres: effleurage, pétrissage, friction, percussion et vibration.

Gommage au savon noir à l'Eucalyptus
Application de savon noir à l'Eucalyptus. Gommage du corps avec kass (gant en tissu granuleux - offert). Onction d'huile. Effet: nettoyage de peau en profondeur par exfoliation, élimine les toxines, détente assurée.

Gommage au savon noir + massage
Rituel oriental ancestral, alternance de bains de vapeurs et de soins en cabine. Application de savon noir à l'Eucalyptus + gommage du corps + massage relaxant ou tonique. Relation et soin du corps. Effet: draine, tonifie, dénoue les tensions, peau nette, douce et hydratée.



Sarah Caranchini

Mercredi / Samedi

🕒	€
20 min	34
40 min	52
60 min	65
20 min	40
40 min	60
60 min	80
30 min	45
40 min	60
40 min	52
60 min	78
50 min	65
60 min	78
75 min	95
30 min	53
30 min	40
40 min	55
60 min	65

Modelage Découverte
Modelage relaxant du dos ou des jambes, composé de longs mouvements lents et fluides des mains, qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Modelage Oasis
Modelage relaxant du dos et des jambes, composé de longs mouvements lents et fluides des mains, qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Modelage Ultra Détente
Modelage relaxant du corps entier et du visage, composé de longs mouvements lents et fluides des mains, qui permettent une profonde relaxation physique et psychique.

Modelage Lomi Lomi
Forme ancienne de modelage pratiqué par des indigènes polynésien d'Hawaï, à la fois profond et rythmé, relaxant ou très revitalisant, les longs mouvements fluides des avant-bras et des mains nourrissent le corps et chassent les toxines pendant que les pressions des coudes libèrent les tensions.

Modelage Terre et Diel
Harmonisation par les extrémités : visage, cuir chevelu et pieds.

Modelage des Iles
Modelage relaxant aux pillons en bois puis manuel, s'inspirant des techniques polynésiennes.

Rituel Hammam
Rituel ancestral, alternance de bains de vapeur, application de savon noir à l'Eucalyptus et gommage du corps avec un kassa(offert) afin de rendre la peau nette et douce.

Rituel Hammam + Modelage
Rituel ancestral, alternance de bains de vapeur, application de savon noir à l'Eucalyptus et gommage du corps avec un kassa(offert) afin de rendre la peau nette et douce. Suivi d'un modelage relaxant.

Soin Cocktails Cosmétiques
Choisissez entre les senteurs Mojito, Pina Colada ou Tequila Sunrise et profitez du gommage et modelage relaxant corps.

Soin Cacao
Soin complet et gourmands incluant gommage au miel et sucre, enveloppement mousse chocolatée et modelage relaxant au beurre de cacao.

Soin Tribal
Réel évation des sens durant ce soin complet constitué d'un gommage café moulu/ huile de baobab, enveloppement crème de cactus et modelage des Iles au baume aphrodisiaque au monoi de Tahiti.

Enveloppement d'Algues
Enveloppement d'algues chaudes ou froides (au choix) afin d'affiner, tonifier et revitaliser la silhouette, nourrir et satiner la peau.

Soin O'Plancton Thermal des Pyrénées
Retrouvez instantanément une peau douce et sublimée grâce au soin exfoliant corps au Plancton Thermal de notre Source.

Nettoyage de peau
Soin révélateur d'éclat pour une peau nettoyée en profondeur.

Soin Visage Spécifique
Soin visage complet adapté au type de peau (sensible, déshydratée, sénescence)

Sylvie Blachon

Jeudi / Vendredi

🕒	€
20 min	34
40 min	52
60 min	65
60 min	76
60 min	76
60 min	70
30 min	50
60 min	82
60 min	76
30 min	49
30 min	49
40 min	52
60 min	78
30 min	53

Massage découverte
Massage de bien-être relaxant aux huiles essentielles de *dos* ou *des jambes*.
Effet: Diminue les tensions musculaires.

Massage oasis
Massage du *dos* et *des jambes* aux huiles essentielles (1 tonifiant + 1 relaxant). Effet: revitalisant, sensation de bien-être.

Massage ultra détente
Massage relaxant de *tout le corps* aux huiles essentielles. Effet: confort et décontraction.

Massage ayurédique: Abhyanga
Technique de massage de la culture Indienne utilisant les vertus de l'huile de sésame bio. Doux, et profond. Elimine stress et fatigue. Evasion garantie. Effet: rééquilibre les énergies, apporte une grande vague de détente corporelle et mentale.

Massage ayurédique: Kundalini
Pratiqué en Inde depuis plus de 5000 ans, avec l'huile de sésame bio. Soin relaxant et énergétique. Rééquilibre les tensions du corps. Réduit les tensions nerveuses, améliore la circulation sanguine, dénoue les noeuds émotionnels. Effet: sensation de légèreté et de plénitude, apporte la sérénité.

Podoréflexologie Thaï
Action sur les zones de réflexes des pieds, draine, désintoxique, stimule ou calme les différentes parties de l'organisme. Effet: relance la circulation sanguine et lymphatique, allège les jambes lourdes.

Massage aux pierres chaudes
Massage issu des îles du Pacifique. Les pierres de basaltes chaude sont glissées sur la peau, associées aux huiles essentielles. Véritable invitation à la relaxation. Effet: décontractant musculaire, relaxation mentale et corporelle.

Massage aux pochons d'herbes
Massage ancestral Tibétain avec pressions circulaires sur les points vitaux d'énergie et sur les méridiens. Odeur très agréable de plantes et d'huiles essentielles. Effet: déttoxique l'organisme, libère des tensions physiques et psychiques, rééquilibre et relance l'énergie vitale.

Soin cryo-gel jambes lourdes
Effet immédiat: décongestionne, soulage les douleurs musculaires. Relance la circulation sanguine, réduit la rétention d'eau et facilite le drainage.

Modelage palpé-roulé
Massage tonique. Pétrissage de la peau afin de réduire l'aspect peau d'orange. Effet: amincissant, raffermissant, anti-cellulite, stimule la micro-circulation.

Gommage au savon noir à l'Eucalyptus
Application de savon noir à l'Eucalyptus. Gommage du corps avec kass (gant en tissu granuleux - offert). Onction d'huile. Effet: nettoyage de peau en profondeur par exfoliation, élimine les toxines, détente assurée.

Gommage au savon noir + massage
Rituel oriental ancestral, alternance de bains de vapeurs et de soins en cabine. Application de savon noir à l'Eucalyptus + gommage du corps + massage relaxant ou tonique. Relation et soin du corps. Effet: draine, tonifie, dénoue les tensions, peau nette, douce et hydratée.

Enveloppement d'algues
Le corps est recouvert de crème d'algues chaudes ou froides, puis enveloppé dans une couverture plastifiée. Ce soin est accompagné d'un massage du visage aux huiles essentielles. Effet: affine la silhouette, nourrit et satine la peau, draine, tonifie, revitalise.

Anais Gourbin

Dimanche

🕒	€
20 min	34
40 min	52
60 min	65
60 min	65
30 min	45
30 min	50
60 min	82
40 min	52
60 min	78
30 min	53
30 min	49

Massage découverte
Massage de bien-être relaxant aux huiles essentielles de *dos* ou *des jambes*.
Effet: Diminue les tensions musculaires

Massage oasis
Massage du *dos* et *des jambes* aux huiles essentielles (1 tonifiant + 1 relaxant). Effet: revitalisant, sensation de bien-être.

Massage ultra détente
Massage relaxant de *tout le corps* aux huiles essentielles. Effet: confort et décontraction.

Massage terre et ciel
Relaxation corporelle par les deux extrémités: *pieds* et *tête*.

Massage aux pierres chaudes
Massage issu des îles du Pacifique. Les pierres de basaltes chaude sont glissées sur la peau, associées aux huiles essentielles. Véritable invitation à la relaxation. Effet: décontractant musculaire, relaxation mentale et corporelle.

Rituel hammam
Gommage au savon noir à l'Eucalyptus (gant en tissu granuleux offert) suivi d'une onction d'huile.

Rituel hammam + massage
Gommage au savon noir à l'Eucalyptus (gant en tissu granuleux offert) suivi d'un massage relaxant aux huiles essentielles.

Enveloppement d'algues
Le corps est recouvert de crème d'algues chaudes ou froides, puis enveloppé dans une couverture plastifiée. Ce soin est accompagné d'un massage du visage aux huiles essentielles. Effet: affine la silhouette, nourrit et satine la peau, draine, tonifie, revitalise.

Soin cryo-gel jambes lourdes
Effet immédiat: décongestionne, soulage les douleurs musculaires. Relance la circulation sanguine, réduit la rétention d'eau et facilite le drainage.



Praticienne agréée par la Fédération Française de Massage Bien être

Esthéticienne / Hydroesthéticienne

Masseuse / Hydrothérapeute

Masseuse / Hydrothérapeute