

# BIEN-ÊTRE GLOBAL

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

1h15 - 60€ | 3 séances - 150€ | Enfants - 30€  
Stimule des zones spécifiques des pieds, correspondant à différentes parties du corps, pour favoriser l'équilibre.

## ÉQUILIBRANT INTUITIF

1h00 - 60€ | 1h15 - 70€ | 1h30 - 90€  
Relâche les tensions musculaires, apaise le système nerveux et restaure l'équilibre physique et mental.

## DÉFATIGANT AYURVÉDIQUE

1h15 - 80€  
Issu de la médecine traditionnelle indienne, il harmonise le corps et l'esprit et renforce l'immunité.

## SPORTIF DEEP TISSUE

1h15 - 80€  
Un massage ciblé qui soulage les tensions et les douleurs localisées pour un relâchement corporel total.

## DÉCONTRACTANT PIERRES CHAUDES

1h30 - 100€  
Soulage les tensions musculaires en profondeur, stimule la circulation sanguine et procure une détente complète.

## BOLINGO SIGNATURE NATÔRA

1h30 - 100€  
La fusion de la douceur et des techniques traditionnelles africaines pour une détente instantanée et immersive.

# SOINS DU VISAGE

## PURIFIANT | 45 min - 50€ Détoxifiant

Un nettoyage profond de la peau, combinant Vapozone et épuration douce pour traiter efficacement les imperfections.

## ÉCLAT | 1h00 - 60€ Hydratant

Un soin hydratant et antioxydant, suivi d'un drainage ciblé de l'ovale du visage et des contours des yeux, pour un éclat lumineux et un teint revitalisé.

## ANTI-ÂGE | 1h15 - 70€ Lissant

Ce soin lissant combine un bain de vapeur aux plantes et des soins personnalisés, suivi d'un massage anti-âge complet pour une peau repulpée et un teint lissé.

# BIEN-ÊTRE SPÉCIFIQUE

## SPÉCIAL DOS

30 min - 40€ | Forfait 3 séances - 90€  
Spécialement conçu pour soulager les douleurs ponctuelles ou persistantes pour un confort immédiat.

## RELAXANT TÊTE-MAINS-PIEDS

45 min - 50€  
Idéal pour apaiser le stress, ce massage favorise une relaxation profonde sans nécessité de se dévêtir.

## MASSAGE LIFT DU VISAGE

50 min - 60€  
Véritable massage anti-âge, ce lifting manuel agit en profondeur sur les rides, la fermeté et l'éclat de la peau.

## ENFANTS

40 min - 50€  
Un soin conçu pour créer un espace de calme et de détente, propice au bien-être dès le plus jeune âge.

## SPA DU CUIR CHEVELU

45 min - 50€  
Une expérience botanique qui détoxifie et stimule le cuir chevelu en apportant douceur et en favorisant la pousse.

## MASSAGE EN DUO

1h00 - 70€ par personne  
Un instant de bien-être à partager avec un proche pour un moment de relaxation et de connexion.

# BIEN-ÊTRE ESTHÉTIQUE



## BROSSAGE À SEC

30 min - 30€  
Soin exfoliant utilisé pour éliminer les cellules mortes, lisser la peau et stimuler le système lymphatique.

## DRAINAGE LYMPHATIQUE

1h00 - 60€  
Technique qui favorise l'élimination des toxines et soulage les sensations de jambes lourdes.

## MADÉROTHÉRAPIE

1h00 - 70€ | Forfait 3 séances - 180€  
Méthode naturelle utilisant des instruments en bois spécialement conçus pour réduire la cellulite.

## DRAIN & SCULPT

1h30 - 100€ | Forfait 3 séances - 270€  
Soin complet alliant drainage lymphatique et madérothérapie pour une action ciblée et intensive.

Sophie N'tiété  
Spécialiste en massages  
Esthéticienne et naturopathe



06 46 17 66 27



contact.natora@gmail.com



Le Monastier-sur-Gazeille



www.natora.fr



Atelier et bien-être

soins-natora

Natôra

# NATÔRA

Logis de bien-être



MASSAGES  
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE  
SOINS VISAGE & CORPS

| Boutique Éphémère |