



MAISON GOKAN
CARTE DES SOINS & SERVICES

BIEN ETRE

SOIN VISAGE

Un soin comprenant nettoyage - gommage doux - massage
- masque hydratant et application de soin visage et regard

1H- 90 EUROS

KOBIDO

Massage japonais sur le visage. Grâce à une gestuelle à l'intensité et au rythme variés, le kobido, va éliminer les toxines, tonifier et hydrater le visage tout en vous procurant une détente profonde.

1H15- 120 EUROS

SOIN DES MAINS

Un soin comprenant soin des ongles (cuticule, limage, huile fortifiante), gommage doux, massage des mains ainsi que des poignets et un masque nourrissant ou hydratant..

1H - 80 EUROS

MASSAGE AMOUR

Un massage rempli de douceur et d'amour. Enveloppant, chaleureux et multi sensoriel ce moment a pour intention de vous accompagner à lacher prise et vous sentir profondément apaisé et enveloppé.

1H - 90 EUROS || 1H30 - 120 EUROS

MASSAGE CIBLÉ DU DOS

Un massage relaxant et décontractant qui apaise et libère les tensions musculaires accumulées dans le dos et la nuque grâce à des mouvements en profondeur.

45MIN - 80 EUROS || 1H30 130 EUROS

SOIN REIKI

Un soin énergétique qui soutient ou active de nouveau la circulation de l'énergie dans le corps pour son apaisement et sa guérison. Un moment pour revenir à l'harmonie et être soutenu.e.

1H30 - 120 EUROS

TRAITEURS

PETIT DEJEUNER

Viennoiseries, pains, confitures, beurre, jus d'orange pressé et fruits de saison

15 EUROS / PERSONNE

BRUNCH

Un Brunch gourmet sucré salé avec boissons fraîches

30 EUROS / PERSONNE

BAR A SALADE

Un bar à salade chaud ou froid pour composer vos bols salades. Option dessert en plus.

20 OU 25 EUROS / PERSONNE

REPAS GOURMANDS

Une variété d'options de plats gourmands aux épices savoureuses cuisinés avec amour.

20 OU 25 EUROS / PERSONNE

DEGUSTATION GASTRONOMIQUE

Repas en 5 temps avec le chef Maxime ARDIN.

100 euros / personne avec accord mets et vins (sur mesure en fonction de la saisonnalité).

8 pers minimum

DEGUSTATION VIN & FROMAGES

Dégustation de vins bio et de cépages locaux accompagné de fromages de la région.

SUR DEMANDE

GATEAUX DE CELEBRATION

Gateau au chocolat, aux fruits, buches glacées, carrot cake... Des délices aussi beaux que bons à partager.

SUR DEMANDE

MOUVEMENT

COACHING SPORTIF

Un coaching sur mesure ciblant le cardio et le renforcement musculaire ciblé sur la partie du corps de votre choix.

1H - 70 EUROS

YOGA VINYASSA

Le Yoga Vinyasa est un yoga dynamique qui tonifie tout en provoquant l'apaisement et en restant accessible à tous. Il est pour bon nombre d'Occidentaux une véritable porte d'entrée vers la pratique du yoga. Le terme « Vinyasa » en Sanskrit décrit la synchronisation du mouvement sur la respiration. Le yoga Vinyasa repose donc sur un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration,

1H15 - 25 EUROS / PERSONNE // MINIMUM 4PERS

YIN & YOGA NIDRA

Le Yin Yoga est une branche du yoga qui amène à ralentir. Chaque posture est tenue pendant plusieurs minutes permettant ainsi un relâchement du corps et une entrée progressive dans un état de relaxation ou de méditation. L'engagement des muscles est présent, mais mineur. Le Yin invite à se relâcher dans l'effort.

Le Nidra est le "Yoga du Sommeil" : une relaxation guidée où le corps atteint un état de sommeil profond ... tout en restant conscient ! Il vient régénérer en profondeur le système nerveux et re-équilibrer le corps.

1H15 - 25 EUROS / PERSONNE // MINIMUM 4PERS

ATELIER QOYA

Le Qoya est une pratique de mouvement libre qui vise à augmenter notre capacité à ressentir en se laissant guider par notre corps et se connecter à notre rythme.

1H30 - 35 EUROS / PERSONNE // MINIMUM 4PERS

POUR RESERVER

Pour coordonner les services pour vous et votre groupe, contactez Myriem, manager de la Maison Gokan qui prendra soin de vous offrir la meilleure experience bien-etre pour vous accompagner dans votre détente.

06.89.59.85.27

(Whatsaap)