



# ESPACE BIEN-ÊTRE

La maternité est l'une des expériences les plus belles et marquantes dans la vie d'une femme. Cependant, elle peut également être éprouvante, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel.

La clinique vous offre une véritable parenthèse de détente. Les soins proposés permettent une profonde relaxation et une reconnexion au corps et à l'esprit. Prendre soin de soi pendant cette période est essentiel pour vivre pleinement cette expérience unique.



## AVANT, PENDANT ET APRÈS VOTRE GROSSESSE

**Massage Intuitif corps** - 1 heure CHF 150.-

Pratiqué avec écoute et douceur, ce massage soulage les tensions, assouplit la peau et active la circulation. Un toucher bienveillant et nourrissant qui réduit les hormones de stress et procure une grande détente.

Il peut être réalisé à partir du 3<sup>ème</sup> mois de la grossesse, allongée sur le ventre grâce à notre table de soin spécialement conçue pour le confort et la sécurité de la femme enceinte.

Après l'accouchement, il vous aidera également à vous réapproprier votre corps.

### **Harmonisation plantaire** - 1 heure CHF 130.-

Ce massage des pieds favorise l'équilibre du corps. Il aide la future maman (à partir du 3<sup>ème</sup> mois) à soulager les maux de la grossesse (nausées, problèmes circulatoires, digestifs, troubles du sommeil, etc.) et est idéal en récupération après la naissance.

### **Soin Kobido** - 1 heure CHF 150.-

Massage facial d'origine japonaise, chaque muscle du visage ainsi que le décolleté et les trapèzes sont travaillés et détendus. C'est une alternative douce et naturelle qui consiste à réveiller et repulper le visage pour effacer toutes traces de fatigue.

Il peut être reçu dès le début de la grossesse.

## **PENDANT VOTRE SÉJOUR**

La clinique vous offre la possibilité d'une vraie parenthèse de détente. Les soins sont réalisés en chambre sur rendez-vous, en accord avec le personnel soignant et dans le respect de votre état de santé.

### **Soin visage coup d'éclat** - 45 minutes CHF 110.-

Les produits ont été soigneusement sélectionnés pour vous apporter confort et bonne mine. Combinés au toucher d'expert de notre praticienne, vous retrouverez un visage reposé et lumineux.

### **Tête dans les nuages** - 20 minutes CHF 50.-, 45 minutes CHF 110.-

Un massage de la tête, de la nuque et des trapèzes pour vous libérer des tensions et d'un mental trop présent.

### **Harmonisation plantaire** - 20 minutes CHF 50.-, 45 minutes CHF 110.-

Un massage des pieds qui vous apportera légèreté et détente profonde ainsi qu'une remise en forme générale.

**Pour la prise de rendez-vous, nous vous remercions de bien vouloir contacter le service de réservations obstétriques, du lundi au vendredi, de 09h00 à 16h00, par téléphone au 022 305 01 14.**

**Merci de vous présenter à la réception principale de la clinique 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.**

## **HIRSLANDEN CLINIQUE DES GRANGETTES**

CHEMIN DES GRANGETTES 7  
1224 CHÊNE-BOUGERIES

[WWW.HIRSLANDEN.CH/GRANGETTES](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/GRANGETTES)

