



# Ê-Senses Remedies

MASSAGES - COSMETICS - FOOD



by  
**Y I · K I N G**

*Cosmétiques et massages personnalisés, nourriture thérapeutique aux huiles essentielles sauvages et biologiques.*



## SOMMAIRE

---

PHILOSOPHIE, CONCEPT, VALEURS	P.3
QUEL REMÈDE Ê-SENSES ÊTES-VOUS ?	P.6
SOINS ET MASSAGES	P.8
SYNERGIES	P.11
FLUIDES & SPRAY	P.12
GÉLULES	P.14
YOGA	P.18
ESPACE SPA PRIVATIF	P.20
NOS SÉJOURS DÉTENTE	P.22

## Hexagramme de naissance

	Terre	6 janvier - 18 février
	Tonnerre	19 février - 8 avril
	Feu	9 avril - 20 mai
	Lac	21 mai - 6 juillet
	Ciel	7 juillet - 22 août
	Vent	23 août - 7 octobre
	Eau	8 octobre - 21 novembre
	Montagne	22 novembre - 5 janvier

# Philosophie

---

Basé sur les fondements d'une médecine chinoise traditionnelle, Yi-king est une étude approfondie tenant compte de l'aspect physique, psychique et émotionnel de la personne.

# Concept

---

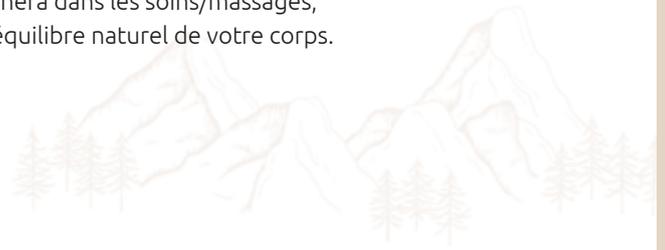
Ê-Senses Remedies s'appuie sur l'hexagramme de naissance référant à un Élément correspondant et propose ainsi un accompagnement personnalisé :  
produits cosmétiques, alimentation, massages, mouvement du corps...

# Valeurs

---

Être à l'écoute de ce que la Nature nous offre est primordial. Nous récoltons nous-même les plantes vivantes dans notre environnement selon les cycles des saisons et cela dans le plus grand respect.

C'est avec ces mêmes valeurs qu'Ê-Senses Remedies vous accompagnera dans les soins/massages, cosmétiques et alimentation afin de respecter votre fréquence et l'équilibre naturel de votre corps.





## Bain Nordique extérieur

---

Un **bain chaud nordique extérieur** vous attend, en toute intimité. Il vous délivrera un mélange de fraîcheur et de chaleur, dans un environnement de quiétude.

Accessible aux clients de l'hôtel (pour votre confort, veuillez nous demander des peignoirs.)

## Salle de repos & bibliothèque

---

Une salle de repos pleine de charme et de douceur, des hamacs adaptés à une détente absolue avec une bibliothèque bien fournie, relatent un doux moment autour d'une cheminée.

## Boutique

---

Vous aimez nos produits? Retrouvez les en vente dans notre boutique!

Les produits Ê-Senses Remedies de la gamme Yi-king, ainsi que les textiles que vous avez à disposition en chambre ou au spa sont disponibles sur demande à la réception de l'hôtel, dans notre boutique ou sur [www.yi-king.com](http://www.yi-king.com).

Si vous deviez partir avec des produits en chambre, ceux-ci vous seront facturés.



# Concept

---

Au commencement d'**Ê-SENSES**, se trouve le **Yi-king, une méthode chinoise ancestrale** tissant un **lien unique entre notre corps, le cosmos, le rythme des saisons, les remèdes naturels, la nourriture et nos émotions.**

**Ce sont nos organes maîtres qui régissent notre métabolisme, lui donnant un équilibre parfait.**

**Dans un monde où le stress est légion, il est essentiel d'agir sur le bien-être de vos organes maîtres,** en les drainant, en les stimulant, via des points et des méridiens correspondants ou en utilisant des huiles essentielles spécifiques.

**C'est notre date de naissance qui détermine notre profil Ê-Senses : huit saisons qui correspondent à huit éléments emblématiques de la nature.**

Votre Hexagramme de naissance correspond à votre personnalité. Il est régi par vos hormones, véhiculé vers vos organes et nettoyé par vos viscères.

Nos synergies remèdes sont basées sur vos besoins et sont créées en collaboration avec un laboratoire Suisse. **Afin de nourrir vos cellules de l'intérieur et en profondeur, nous vous proposons des cures, fluides, eaux et des conseils alimentaires.**

Découvrez maintenant, si vous êtes: **terre, tonnerre, feu, lac, ciel, vent, eau ou montagne,** pour respecter votre fréquence et l'équilibre naturel de votre corps et l'harmonie profonde de votre esprit.



# Quelle Synergie remède Ê-Senses êtes-vous ?



## TERRE

6 JANVIER - 18 FÉVRIER

Personnes équilibrées, instinctives et intuitives, il est important pour elles de respecter leurs rythmes: cycles, nourriture, sommeil, saison...

Elles ont tendance à se laisser envahir et parasiter quand elles n'écourent pas leurs instincts et cela peut leur créer de l'anxiété qui affecte leur digestion.



## TONNERRE

19 FÉVRIER - 8 AVRIL

Personnes qui ont un engagement fort avec tout leur cœur, intuitives, perfectionnistes, profondeur d'âme.

Elles ont besoin de lumière pour stimuler leur créativité et ne pas se sentir triste ou en manque d'énergie.

Elles peuvent faire une montagne d'une petite chose et cela affecte leurs intestins.



## FEU

9 AVRIL - 20 MAI

Personnes intuitives, pensées bien organisées, fidèles qui s'attachent, sportives et qui aiment avoir un corps athlétique.

Elles ont besoin de bouger pour échapper au surmenage intellectuel, (à s'en réveiller la nuit).

Elles ont tendance à ne pas boire suffisamment et manquer de zinc et de fer.



## LAC

21 MAI - 6 JUILLET

Personnes passionnées, créatives, joyeuses, altruistes, hypersensibles.

Elles ont souvent des hauts et des bas, font les choses dans l'urgence et ont le sentiment de ne pas avoir assez de temps.

Elles peuvent avoir tendance à "se mettre la pression", ce qui génère des tensions qui bloquent le cou, la nuque et les épaules.



## CIEL

7 juillet - 22 août

Personnes créatives, lumineuses, entreprenantes et dotées d'une grande énergie.

Elles ont besoin de mouvements pour exprimer leur créativité et leurs émotions.

En cas de blocage elles peuvent ressentir de la colère contre elles-mêmes.

Elles relient ce qui leur arrive à leurs expériences passées.

Elles sont sensibles à l'injustice et peuvent développer de la rancune.



## VENT

23 août - 7 octobre

Personnes libres, engagées, utiles aux autres, altruistes, aimant la nature, la vérité et les belles choses.

Quand elles ne sont pas dans la nature, dans le vrai, elles peuvent se sentir oppressées et éprouver des difficultés à respirer.

Les poumons étant liés énergétiquement aux intestins, cela provoque souvent des déséquilibres intestinaux.



## EAU

8 octobre - 21 novembre

Personnes analytiques, entreprenantes, déterminées et très attachées à leur clan.

Besoin de sécurité dans leur environnement (famille, amis). Cela peut engendrer l'indécision, l'appréhension et la peur émotionnelle se traduisant au niveau des reins par un vide énergétique qui peut provoquer des blocages et des douleurs musculaires dans le bas du dos.



## MONTAGNE

22 novembre - 5 janvier

Personnes persévérantes, résistantes, sensuelles, sensibles et sensorielles, pour qui tout passe par les sens.

Elles sont extrêmement sensibles, ont besoin d'être rassurées, aimées (regardées, touchées, écoutées) sinon peuvent développer un manque de confiance en elles et un sentiment d'infériorité.

Elles peuvent souffrir de dysfonctionnements lymphatiques et circulatoires au niveau des jambes.

## Modalités de réservations

Toute modification ou annulation de soin doit être signalée au moins 24h à l'avance.

Tout soin non annulé 24h à l'avance auprès de l'accueil, sera intégralement facturé.

Afin de profiter d'une détente totale pendant le soin, nous vous proposons de venir 15 minutes avant votre rdv pour vous offrir le sauna.

En cas de retard, le temps dépassé ne pourra pas être récupéré.

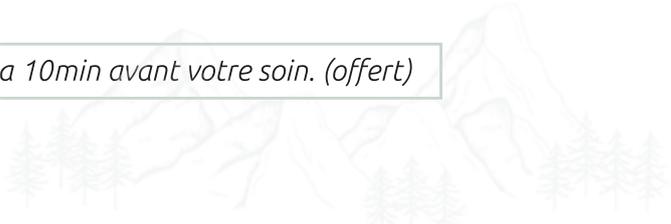
---

### Tarifs :

**40 mn / 95 frs      1 heure / 145 frs      1h 30 / 175 frs**

*\*tous les produits sont 100% bio, sans additif, biodégradables, minéraux, recyclables.*

*Pour un maximum de bienfaits, venez profiter du sauna 10min avant votre soin. (offert)*



# Soins & Massages

---

## **SOIN VISAGE PERSONNALISÉ YI-KING** (60/90 mn)

Massage ancestral holistique du visage, lifting naturel des japonaises.  
Nourrit le derme et revitalise l'épiderme avec l'alliance de l'eau et de la terre.  
Agit visiblement sur l'éclat et la fermeté du visage, du cou et des épaules.  
Soin anti-âge à la pâquerette sauvage de nos vignes Valaisannes.  
Évacue le stress et les tensions du visage par points d'acupressure.  
*Notre gamme de produits organiques adaptés à votre peau - Yi-King*

## **MASSAGE «ÉCLAT»** (visage et crâne/ 40mn)

Favorise la décontraction, améliore la circulation sanguine, effet lissage de l'épiderme.  
Calme le mental et permet de retrouver équilibre et sérénité

---

## **MASSAGE «GALETS DES RIVIÈRES»** (60/90 mn)

Massage personnalisé aux pierres chaudes granitiques.  
Pour harmoniser et chauffer la circulation énergétique dans le corps.

## **MASSAGE «CHAKRAS» : LES BIENFAITS DES PIERRES DE SOINS** (60/90 mn)

Rituel aux pierres semi-précieuses déclinant leurs couleurs et leurs pouvoirs sur les zones cibles en alliance avec les huiles chaudes personnalisées

## **MASSAGE «ÉQUILIBRE »** (60/90 mn)

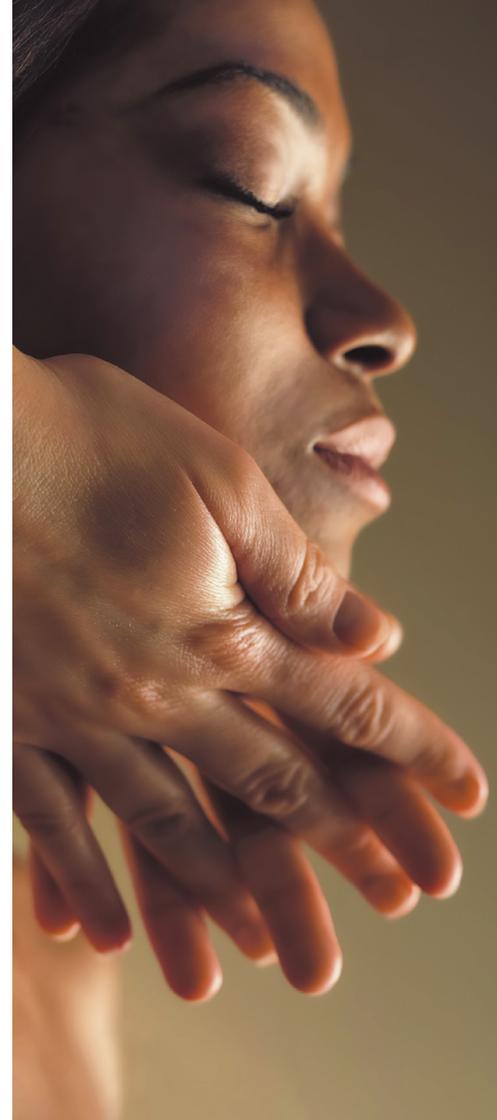
Massage apaisant aux huiles chaudes É-Senses personnalisées  
Symbiose entre la mécanique du corps et l'énergétique.

## **SOIN «SPORTIF» MUSCULAIRE** (60/90 mn)

Déverrouillage des zones musculaires en profondeur grâce aux huiles chaudes de chanvre et CBD anti-inflammatoire.

## **RÉFLEXOLOGIE** (Crâne et pieds / 40 mn)

Soin basé sur les points d'acupressure pour drainer les organes du corps.  
Dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses.



**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**EARTH** **TERRE**  
Vitality Fluid  
& Jan - 28 Feb

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**THUNDER** **TONNER**  
Tonic Fluid  
19 Feb - 8 Apr

Nourishing Therapeutic Body,  
Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**FIRE** **FEU**  
Invigorating Fluid  
9 Apr - 28 May

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**MOON** **LUNE**  
Soothing Fluid  
21 May - 19 Jun

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**WIND** **VENT**  
Nourishing Fluid  
1 Jun - 19 Jun

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**WATER** **EAU**  
Nourishing Fluid  
19 Jun - 8 Jul

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**WIND** **VENT**  
Nourishing Fluid  
19 Jun - 8 Jul

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

**E-SENSES REMEDIES**  
THERAPEUTIC COMESTICS  
ORGANIC FOOD

**WIND** **VENT**  
Nourishing Fluid  
19 Jun - 8 Jul

Nourishing Therapeutic  
Body, Hair & Bath Fluid  
Fluide Nourissant pour le  
corps, le bain et les cheveux

WYIKING

# Bienfaits du soin personnalisé (par élément)

---



## **TERRE**

Rééquilibrer le système digestif et émotionnel



## **TONNERRE**

Reconnecter, détendre et apaiser les tensions physiques et mentales



## **FEU**

Lâcher prise face au mental



## **LAC**

Détendre les muscles et dénouer les tensions



## **CIEL**

Retrouver sa force d'action



## **VENT**

Drainer les organes et les rééquilibrer énergétiquement



## **EAU**

Retrouver sa force vitale



## **MONTAGNE**

Sentiment de légèreté et de bien-être



## LES BIENFAITS DU FLUIDE TERRE

Le remède Terre vous accompagne chaque jour. Il évacue l'anxiété et dépollue l'esprit. Ce fluide aide à la libération de lourdeurs digestives, provoquant des changements et des délivrances profondes.

Un nouveau chemin se dessine, celui de la sérénité !



## LES BIENFAITS DU FLUIDE TONNERRE

Les douleurs articulaires sont apaisées.

La Ravensara aromatica calme les tensions émotionnelles et redynamise.

L'Eucalyptus Staigeriana agit comme un décontractant psycho-émotionnel éradiquant les angoisses et les sensations d'anxiété et de nervosité. La cardamome équilibre et réduit les ballonnements....



## LES BIENFAITS DU FLUIDE FEU

En massage, le remède Feu se distingue par son pouvoir relaxant.

En fluide de bain ou après un effort physique important, la menthe poivrée agit profondément sur les douleurs musculaires et temporales.



## LES BIENFAITS DU FLUIDE LAC

Le remède sous forme de fluide débloque rapidement les tensions qui stagnent sur votre cou, la nuque et les épaules, en laissant une douce sensation de fraîcheur.



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !

# Fluides & Spray Auratiques



## LES BIENFAITS DU FLUIDE CIEL

Appliquer sur les tempes en cas de maux de tête. La menthe poivrée apaise les tempéraments explosifs et irritables.

Le fluide Ciel aère l'esprit et donne de la légèreté au corps physique et mental.



## LES BIENFAITS DU FLUIDE VENT

Le fluide Vent apporte un souffle nouveau en dépoussiérant son esprit, sa conscience, son état d'être. Massez directement vos intestins et votre plexus solaire pour laisser pénétrer les huiles dans votre sang. Le résultat est rapide et efficace.



## LES BIENFAITS DU FLUIDE EAU

Des douleurs musculaires peuvent apparaître dans le bas du dos.

Pour contrecarrer ces blocages, le fluide Eau agit durablement sur cette zone sensible de votre corps.



## LES BIENFAITS DU FLUIDE MONTAGNE

Avec le fluide Montagne, tu atteins les sommets de l'assurance et tu regagnes une confiance que tu croyais perdue.

Des tensions libérées et une sensualité retrouvée te permettront de mieux voir du sommet de la montagne. Drainant et stimulant, le fluide revitalise la circulation sanguine



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !



## LES BIENFAITS DU SPRAY

Le spray offre la possibilité de se parfumer, en se soignant. Il peut être également déposé sur un oreiller ou comme brume pour le visage. Un sentiment de fraîcheur toute la journée !

# “Synergies Ê-Senses Remedies”

La synergie en grec signifie «avec» et «je travaille».

Nos synergies d’huiles végétales et d’huiles essentielles sont conçues pour nourrir vos cellules., réactiver et drainer vos organes. Leur composition est basée selon votre hexagramme de naissance.

Ce «travail» s’opèrera selon vos besoins de l’instant.

Le fluide personnalisé en synergie matérialise un accord parfait entre corps et esprit.

Une fois le massage choisi, les synergies Ê-Senses viendront renforcer les zones fragilisées.

## “Des gélules qui réparent...”

À base d’huile végétale bio de coco pressée à froid, nos synergies d’huiles essentielles organiques et sauvages nettoient les organes en profondeur.

Il est important de les consommer entre les saisons, par exemple juste avant l’hiver ou l’été.  
Ces capsules redonnent l’information au cerveau dans le but de nettoyer les intestins.

Un support complémentaire rééquilibrant le corps tout en boostant l’immunité.

**Utilisation gélules:** 2 gélules/jour (1 matin et 1 soir) - durant 21 jours

*Coup de faiblesse: 4 gélules/jour*

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**EARTH TERRE**  
Personalized care 6 Jan - 18 Feb  
Care personnalisée 6 Jan - 18 Feb

21 days care / Cure de 21 jours

Ideal for cleaning your digestive system  
Idéal pour nettoyer votre système digestif

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**THUNDER TONNERRE**  
Personalized care 9 Feb - 8 Apr  
Care personnalisée 19 Feb - 8 Avr

21 days care / Cure de 21 jours

Your inner well-being: intestinal, emotional & cerebral balance.  
Votre bien-être intérieur: équilibre intestinal, émotionnel & cérébral.

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**FIRE FEU**  
Personalized care 9 Apr - 20 May  
Care personnalisée 9 Avr - 20 Mai

21 days care / Cure de 21 jours

Focusing on intestinal disorders + constipation & sleep  
Concentré sur les troubles intestinaux, de la concentration et du sommeil

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**LAKE LAC**  
Personalized care 31 May - 6 Jul  
Care personnalisée 21 Mai - 6 Jul

21 days care / Cure de 21 jours

Resolves the blockages and tensions that develop in your body.  
Diminue les blocages et tensions qui se développent dans votre corps.

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**SKY CIEL**  
Personalized care 7 Jul - 22 Aug  
Care personnalisée 7 Jul - 22 août

Boosts the immune system and eliminates toxins present in your body  
Élimine les toxines présentes dans votre corps.

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**WATER LAU**  
Personalized care 8 Oct - 21 Nov  
Care personnalisée 8 Oct - 21 Nov

21 days care / Cure de 21 jours

Strengthening your physical & energy immune system.  
Renforcez votre système immunitaire physique & énergétique

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**WIND VENT**  
Personalized care 23 Aug - 7 Oct  
Care personnalisée 23 Août - 7 Oct

21 days care / Cure de 21 jours

Encourages the letting go, expectant & anti-infection  
Aider le lâcher prise intérieur, expectant & anti-infection

YIKING

È-SENSES REMEDIES  
THERAPEUTIC COSMETICS  
ORGANIC SKINCARE

**MOUNTAIN MONTAGNE**  
Personalized care 22 Nov - 3 Jan  
Care personnalisée 22 Nov - 3 Jan

21 days care / Cure de 21 jours

Resins liberated, unsmoothly bound again. Strengthen your lymphatic structure system.  
Resines libérées, unsmoothly reconstituées. Renforcez votre système structure lymphatique

YIKING

---

## CURE TERRE

Le remède Terre possède un effet détox, agissant en profondeur sur les organes. Il filtre le foie et rééquilibre l'organisme, il apaise les ballonnements et les fermentations liés à la digestion. Il agit également sur la fatigue, l'épuisement, la faiblesse et le manque d'énergie.

Cure de 21 jours ou en cas de digestion difficile.

## CURE TONNERRE

La cardamome équilibrante et apaisante, réduit les ballonnements et stimule les fonctions cérébrales. Le laurier facilite la digestion en régulant les intestins.

Cure de 21 jours pour retrouver un ventre sain.

## CURE FEU

Dormir est essentiel pour une vie saine et équilibrée, c'est pour cette raison que le remède Feu agit directement sur le sommeil, en se concentrant sur les troubles intestinaux et de concentration. L'ylang-ylang équilibre les intestins, votre deuxième cerveau. Il est reconnu pour ses vertus apaisantes sur le système nerveux.

Cure de 21 jours afin de retrouver un sommeil réparateur.

## CURE LAC

La thyroïde, chef d'orchestre de notre corps est indispensable. Le remède Lac remplit son rôle avec brio. Il agit comme un régulateur hormonal thyroïdien. La myrte corse est purifiante par nature et aide à se libérer des dépendances.

Cure de 21 jours afin de fixer les minéraux et apporter une stabilité.

## CURE CIEL

Le remède Ciel nettoie un trio d'organes essentiels : le foie, la vésicule biliaire et le pancréas. Le romarin à verbénone filtre le foie en agissant tel un détoxifiant hépatique. Le laurier active l'énergie en douceur en renforçant la concentration. Apaisante et rafraîchissante, la menthe poivrée calme les tempéraments explosifs et irritables, maintenant un équilibre mental. Riche en vitamine C, le citron booste le système immunitaire et élimine les toxines présentes dans le corps.

Cure de 21 jours essentielle à chaque intersaison.

## CURE VENT

Expectorant et anti-infectieux, l'eucalyptus globulus décongestionne en procurant une sensation de respiration totale, les bronches s'ouvrent et se purifient. L'eucalyptus staigeriana décontracte l'âme psycho-émotionnelle et détend profondément, en éloignant l'anxiété et les nervosités ambiantes. La cardamome calme les spasmes et dénoue les blocages et tensions qui se créent dans l'organisme.

Cure de 21 jours afin de retrouver calme et respiration profonde.

## CURE EAU

Le remède Eau vous apporte une force vitale dans les reins et la vessie en renforçant votre système immunitaire, physique et énergétique. Par sa fraîcheur et sa pureté, les baies de genévrier possèdent des vertus motivantes, poussant à agir sans hésitation, dans la gaieté et l'insouciance. La ravensara aromatique redonne du dynamisme, en cas de coup de fatigue.

Cure de 21 jours pour relancer les surrénales et soulager les maux du bas du dos.

## CURE MONTAGNE

Pour tous les troubles féminins...

Il fluidifie également la circulation sanguine dans les jambes. Le romarin 1.8 cinéole donne de l'élan, augmente la tension sanguine et renforce l'aura. Le cyprès harmonise le quotient psycho-émotionnel. Le cèdre de l'Himalaya est réputé pour les bienfaits antispasmodiques qu'il procure. Il draine, stimule et revitalise la circulation artérielle.

Cure de 21 jours, il draine stimule et revitalise la circulation artérielle.



# Retraites Yoga

Au coeur des Alpes, le Victoria Retreat & Spa vous offre un cadre idéal, dans une nature préservée pour vos retraite yoga et méditation.

Nous vous proposons des programmes complets :  
2 séances de yoga par jour, une cuisine vitalité, accès au spa et une chambre avec vue sur nos magnifiques montagnes.

Nous vous offrons également la possibilité de participer à des randonnées ceuillette (selon la saison) afin de découvrir le biotop environnant.

Demander-nous les prochaines dates de nos semaines retraites ou contactez-nous pour organiser la votre.

# Postures de yoga (par élément)



**TERRE**

## POSTURE DE LA FOUDRE

*5 minutes dans la posture*

Tous les méridiens du bas du corps dont la rate et l'estomac sont stimulés grâce à la compression des orteils.



**TONNERRE**

## LE PHOQUE

*5 minutes dans la posture*

Méridien du coeur et de l'intestin grêle. Etire la colonne, masse les intestins et régule la respiration.



**FEU**

## LE PAPILLON

*5 minutes dans la posture*

Meridiens des intestins et du poumon. Calme le cerveau et aide à la concentration.

Détend et apaise le corps et l'esprit.



**LAC**

## CHIEN TÊTE EN BAS

*5 minutes dans la posture*

Détend le cou et les épaules. Mouvement qui rend les épaules plus flexibles et apaise les tensions du cou.



**CIEL**

## POSTURE DE L'ENFANT, GENOUX ÉCARTÉS

*5 minutes dans la posture*

Elle stimule la vésicule biliaire, le foie souvent surchargé par les excès de table et d'alcool et aussi les reins et la vessie pour relancer l'élimination des fluides en excès dans le corps. Petit plus, elle aide à dormir...



**VENT**

## ÉTIREMENT COLONNE DE CHAQUE CÔTÉ

*5 minutes dans la posture*

Méridiens du poumon et du gros intestin. Stimule le fonctionnement du système digestif, relance la circulation sanguine en envoyant du sang neuf dans les organes. La répétition pression/compression favorise également le transit.



**EAU**

## POSTURE DE L'ENFANT

*5 minutes dans la posture*

Meridiens de la vessie et des reins. Renforce la colonne vertébrale et laisse circuler les energies.

Stimule les organes génitaux féminins. Calme les douleurs du bas du dos.



**MONTAGNE**

## DEMI-CHANDELLE

*5 minutes dans la posture*

Ouvre la circulation énergétique du petit bassin et des hanches, favorise la circulation du sang et des lymphes.

Soulage les douleurs centripètes.

# Espace Spa - *Privatif*

(min. 2 personnes, max 8 pers) ---- 60.-/pers - Durée 2h

**Sauna sec, chaud ou doux** aux herbes de montagne du Val d'Anniviers promet délasserement et régénération.

Un **hammam aux huiles** essentielles sauvages pour un moment suave et chaleureux.

**Matelas de quartz** pour une relaxation ultime.

---

Profitez dans cet espace de nos «Packages» :

**«Massage couple»** 120mn

avec bougies chaudes sensuelles de massage

CHF 205.-/pers

**Package Romantique**

Bouteille de Pétillant naturel

Assiette de fruits

CHF 105.-/pers.

**Package Detox**

Cuisine personnalisée selon vos besoins  
(jus et plat)

CHF 105.-/pers.

**Package Peau douce** (3h)

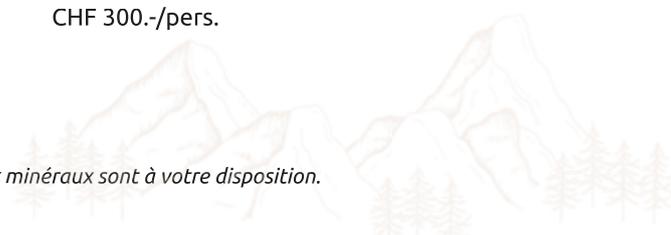
Gommage au gant de crin et savon noir

Enveloppement personnalisé

Massage synergie Ê-Senses

CHF 300.-/pers.

*Peignoirs, chaussons, produits organiques et minéraux sont à votre disposition.*







# Nos Séjours détente

---

## EXPÉRIENCE SPA

### Rituel de soins sur 1 journée

**300.- CHF**

*Offrez-vous une journée pour vous, entre soleil & montagnes*

Consultation personnalisée Ê-Senses <i>pour mieux comprendre vos besoins alimentaires et problèmes récurrents.</i>	30 mn
Sauna	15 mn
Gommage personnalisé <i>pour préparer votre peau au soleil</i>	20 mn
Enveloppement régénérant <i>à l'aloë vera, camomille et lavande vraie</i>	20 mn
Massage aux huiles chaudes sur les zones ciblées <i>selon votre profil Ê-Senses</i>	60 mn
Infusion personnalisée	

*L'hébergement n'est pas inclus dans nos séjours détente.*



## SÉJOUR CHARME ET BIEN-ÊTRE

### Rituel de soins sur 3 jours

795.-CHF

#### Jour 1

Consultation personnalisée Ê-Senses  
*pour mieux comprendre ses besoins alimentaires et problèmes récurrents* 30 mn

Réflexologie des jambes et pieds  
*afin de drainer vos organes* 40 mn

Massage relaxant du cuir chevelu  
*calme le mental et permet de retrouver équilibre et sérénité* 20 mn

Soin visage ancestral holistique  
*lifting naturel des japonaises* 60 mn

Infusion personnalisée

#### Jour 2

Hamam 20 mn

Gommage au gant de crin et savon noir 20 mn

Enveloppement régénérant et hydratant 20 mn

Massage aux huiles chaudes personnalisées 60 mn

Infusion personnalisée

#### Jour 3

Bain chaud extérieur 20 mn

Massage aux galets chauds des rivières 60 mn

Soin visage éclat avec nos sprays auratiques personnalisés 40 mn

Infusion personnalisée



A photograph of two young women standing in profile, facing each other with their hands pressed together in a prayer-like gesture. They are outdoors, with large green leaves and a wooden structure in the background. The woman on the left has her hair in a high ponytail, and the woman on the right has it in a bun. They are both wearing strapless, multi-colored striped tops. The overall mood is peaceful and serene.

Taking care  
of  
body, planet  
&  
soul

No additives, just goodness...

Shop online : [www.yi-king.com](http://www.yi-king.com)



Vente de produits en ligne / Online Shop

[info@yi-king.com](mailto:info@yi-king.com)  
[www.yi-king.com](http://www.yi-king.com)



Rue Centrale 5  
CH-3967 Vercorin

[info@victoria-vercorin.com](mailto:info@victoria-vercorin.com)  
[www.victoria-vercorin.com](http://www.victoria-vercorin.com)

**HORAIRE D'OUVERTURE :**

10h - 22h du Mardi au Dimanche

*OPENING HOURS :*

*10h - 22h from Tuesday to Sunday*

**RESERVATIONS :**

Tel +41(0)27 565 90 13 | [Info@victoria-vercorin.com](mailto:Info@victoria-vercorin.com)