

## Vivez l'expérience Spa Océanie

- Une expérience globale et personnalisée.
- Un environnement intimiste et chaleureux.
- Tous nos services incluent un bain vapeur ou un bain thérapeutique (Thermothérapie).
- Nos prix sont accessibles, sans frais cachés et sans compromis sur la qualité des services.
- Nous avons à coeur la qualité de l'eau. Les procédés adéquats de filtration, de vérification et de salubrité sont mis en place.
- Tous les produits nettoyants sont antifongiques, antibactériens sans sulfate et biodégradables.
- Ajoutez l'expérience Spa Océanie à votre quotidien grâce à nos abonnements qui vous vaudront de 3 à 10 % de réduction.
- Réservez-vous l'usage exclusif du spa pour un petit groupe de collègues ou d'amis. Les forfaits de groupe (4 à 8 personnes) sont disponibles à partir de 75 \$ par personne. Un service de traiteur peut être ajouté.
- Vivez des moments de qualité à deux dans un environnement conçu à cet effet.
- Nos certificats cadeaux vous permettront d'offrir cette expérience unique qui fera plaisir.
- Pour plus d'informations sur nos forfaits et services, communiquez avec nous ou visitez notre site Web. Il nous fera plaisir de vous faire visiter les lieux

Bonne détente !



**SPAOcéanie**  
MASSAGE + DÉTENTE

Pour rendez-vous  
T 514 388.8839

**Heures d'ouverture**  
Mardi et mercredi : 12h à 21h  
Jeudi et vendredi : 10h à 21h  
Samedi et dimanche : 9h à 18h

8851, rue Lajeunesse  
Montréal (Québec) H2M 1R8  
Métro Crémazie  
[www.spaoceanie.com](http://www.spaoceanie.com)

*Tous nos services comprennent : peignoir, serviette, clé, cadenas, savon, shampoing et revitalisant.*

*LE PORT DU MAILLOT DE BAIN EST OBLIGATOIRE.*

*Association de massothérapeute et naturothérapeute : FQM, de l'AMPQ, de l'ANQ et Monréseaplus.*

*Sur demande, nous émettrons*



**SPAOcéanie**  
MASSAGE + DÉTENTE

## MASSAGES

TOUS NOS SERVICES INCLUENT UN BAIN VAPEUR  
OU UN BAIN THÉRAPEUTIQUE DE 30 MINUTES

### MASSAGE SUÉDOIS CINÉTIQUE

C'est le type de massage le plus répandu en Amérique du Nord. Il procure une profonde sensation de détente et favorise l'amplitude des mouvements. Ses bienfaits sont nombreux : il améliore la circulation sanguine, rend la peau plus souple, apaise le système nerveux et dénoue les tensions. En somme, il nous mène vers un état de détente profonde, de mieux-être et de relaxation.

**PRIX**  
1h00 : 70\$    1h30 : 97\$    2h00 : 130\$

### KINÉSITHÉRAPIE/ORTHOTHÉRAPIE

Ces techniques complémentaires visent le traitement des plans musculaires profonds. Elles permettent d'éliminer les blocages vertébraux, les tensions musculaires et de retrouver un équilibre postural adéquat. Elles auront un impact direct sur les douleurs musculaires et articulaires.

**PRIX**  
1h00 : 70\$    1h30 : 97\$    2h00 : 130\$

### MASSAGE POUR FEMMES ENCEINTES

Ce massage adapté permet un moment de réconfort pour la femme enceinte. Il contribue à la santé du bébé et favorise un accouchement naturel, plus facile. Il soulage les douleurs du dos, de la région lombaire, des jambes et des épaules, reliées à la grossesse. Il assouplit la peau tendue de l'abdomen. Il augmente l'apport d'oxygène au bébé. Il permet de réduire le stress et aide à prévenir l'insomnie. Il est recommandé aux femmes enceintes de trois mois et plus.

**PRIX**  
1h15 : 91\$    1h30 : 101\$

### MASSAGE AVEC PIERRES CHAUDES

Pour ce massage, on utilise des galets polis de pierre volcanique. La capacité des pierres à conserver la chaleur ajoute une douce profondeur à cette expérience sensorielle et enveloppante. Les bienfaits d'un mini-sauna associé à un massage qui draine, détoxifie, relaxe et relâche les muscles.

**PRIX**  
1h30 : 110\$    2h00 : 137\$

### MASSAGE AVEC COQUILLAGES CHAUDS

La douceur des coquillages sur la peau nous ramène au sable chaud des plages du Sud. Cette expérience inoubliable allie la douceur à la chaleur et à la précision du massage suédois.

**PRIX**  
1h00 : 84\$    1h30 : 106\$

### DRAINAGE LYMPHATIQUE VODDER

Une série de mouvements pratiqués tout en douceur en suivant un trajet bien précis, permet d'activer la circulation lymphatique. En stimulant les ganglions, cette technique permet d'évacuer les déchets et les toxines accumulés dans le corps et de renforcer le système immunitaire. Idéal dans les cas de sinusite, otite, maux de tête, et pour réduire l'inflammation, les douleurs et les lourdeurs au niveau des jambes.

**PRIX**  
1h00 : 70\$    1h30 : 97\$

### REIKI

La technique du Reiki s'appuie sur des textes bouddhistes vieux de 2500 ans. Par imposition des mains, il est possible d'activer les processus naturels de guérison et d'atteindre un état paisible d'équilibre physique, mental et spirituel. Le Reiki favorise un mieux-être général, apaise l'esprit.

**PRIX**  
1h00 : 70\$

## RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie part du principe que chaque organe retrouve une zone réflexe à un endroit précis des extrémités du corps (les pieds, les mains et la tête). Grâce à des pressions sur les pieds suivies de lentes rotations sur des endroits sensibles, la circulation sanguine et lymphatique de l'organe correspondant s'améliore, ce qui favorise sa régénération.

**PRIX**  
1h00 : 70\$    1h30 : 97\$

### MASSAGE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE

C'est une forme de massage qui remonte au Japon ancestral. Il permet d'activer la circulation d'énergie vitale. S'appuyant sur les bases de la médecine orientale et de la philosophie Zen, il améliore la qualité du sommeil et permet d'accroître la tolérance au stress. Il se pratique couché sur un futon et par-dessus les vêtements.

**PRIX**  
1h00 : 70\$    1h30 : 97\$

### MASSAGE NÉO-REICHEN

Cette approche psycho-corporelle permet d'accroître la conscience de soi, de soulager les tensions physiques et émotionnelles. La méthode comprend la respiration contrôlée ainsi que l'échange verbal entre le thérapeute et le patient. Il permet de dénouer les tensions et de libérer les charges émotionnelles qui s'y rattachent.

**PRIX**  
1h00 : 70\$    1h30 : 97\$    2h00 : 130\$

Taxes en sus.  
Les tarifs peuvent varier sans préavis.

## BAINS

### BAIN VAPEUR

Dans un sauna spécialement aménagé, l'air est chargé de vapeurs et d'huiles essentielles d'eucalyptus maintenu à une température ambiante de 50°C. L'atmosphère bienfaisante procure une sensation de légère euphorie, nettoie les impuretés et permet d'éliminer les toxines.

**PRIX**  
0h30 : 13\$    1h00 : 18\$    2h00 : 27\$

### BAIN THÉRAPEUTIQUE

La chaleur de l'eau et le positionnement des jets se complètent pour créer une sensation de mieux-être général et de profonde relaxation. Le bain thérapeutique permet de se laisser masser par les remous et de savourer la détente.

**PRIX**  
0h30 : 13\$    1h00 : 18\$    2h00 : 27\$

## ENVELOPPEMENT

### SOIN CORPOREL AU CIDRE DE GLACE

Un soin exceptionnel pour l'hydratation de la peau, un astringent naturel, un reminéralisant et détoxifiant 100% naturel avec minéraux marins canadiens.

**PRIX**  
1h45 : 154\$    2h15 : 184\$    2h30 : 203\$

### SOIN CORPOREL AU CHOCOLAT NOIR BELGE

Un soin gourmand pour traiter le relâchement cutané et redonner jeunesse à la peau.

**PRIX**  
1h45 : 149\$    2h15 : 179\$    2h30 : 199\$