

KARMA NORMANDY

SPA AND WELLBEING



K
Karma Spa

WE CREATE... WELLNESS

KARMA SPA AT KARMA NORMANDY ESTATE

We are proud to collaborate with Ingrid Burlet, our resident practitioner at Karma Retreat 'Residence Normandy'. A certified massage therapist for more than fifteen years, Ingrid has acquired several outstanding massage techniques and skills – most from the East. In her own words: 'I am ready to serve you'.

SPA À KARMA NORMANDY

Nous sommes fiers de vous présenter Ingrid, notre thérapeute en spa curatif à Karma Normandy.

BIO : Je m'appelle Ingrid Burlet et je masse depuis plus de 15 ans. Au cours de ces années, j'ai acquis différentes techniques de massage. Aujourd'hui, je peux m'adapter pour traiter toutes sortes de douleurs sur tous types de corps...

SEASONAL OFFERINGS

During the month of May, experience an amazing treatment from Ingrid who is certified in many asian therapies and delivers incredible therapies. Select from Shiatsu, Thai, Chinese Tui Na or Lomi Lomi -

60-minutes 85€

90minutes 105€ per person/per couple 150€

OFFRES SAISONNIERES

Durant le mois de mai, expérimentez une séance de massage Avec Ingrid, masseuse certifiée dans de nombreux traitements asiatiques et offrant des traitements incroyables. Choisissez parmi Shiatsu, Thaï, Chinois Tui Na ou Lomi Lomi -

60 minutes 85€

90 minutes 105€ / personne , par couple 150€

MASSAGE CURES | CURES DE MASSAGE

KARMA SURRENDER

*De-stress *Neck & Shoulder release*

This therapy focuses on releasing all the tension stored in the upper areas of our body. It consists of a warm aromatherapy compress to soften tight muscles including a beautiful neck and shoulder release.

Surrender into deep relaxation.

60-minutes 85€ per person/per couple 150€

KARMA SURRENDER

De-stress & libération du cou et des épaules

Cette thérapie vise à relâcher toute la tension stockée dans les zones supérieures de notre corps. Cela consiste en une compresse d'aromathérapie chaude pour assouplir les muscles ainsi qu'une bonne libération du cou et des épaules.

Abandonnez-vous dans une profonde relaxation.

60 minutes 85€par personne et 150€ par couple

REFLEXOLOGY RECHARGE

*Jet Lag Remedy * Sleep Well*

We massage your lower legs and feet to induce you into deep rest. Warm aromatherapy compresses help to soothe chronic tension. Recommended fro after long-haul flights.

60 minutes 85€per person/per couple 150€

RECHARGE DES REFLEXES

*Rèmede au Jet Lag * Dormez bien*

Massage au bas de vos jambes et vos pieds pour vous amener à un repos profond. Les compresses chaudes d'aromathérapie aident à apaiser les tensions chroniques. Recommandé pour les vols long-courriers.

60 minutes 85€ par personne et 150€ par couple

WE CREATE... EXPERIENCES

LOMI LOMI ISLAND MASSAGE

Soothing • Nurturing • Healing

This relaxing full body massage derives from the islands of Hawaii and beyond. This massage consists of various techniques including forearm long strokes to help clear blockages in the body, Feel soothed and relaxed.

60 minutes - 85€/per person/ 150€ per couple

90 minutes - 105€ per person/ 190€/per couple

MASSAGE TYPE ÎLE DE LOMI LOMI

Apaisant • Nourrissant • Guérison

Ce massage corporel relaxant provient des îles d'Hawaï. Ce massage consiste en diverses techniques, notamment de longs mouvements de l'avant-bras pour éliminer les blocages dans le corps pour vous sentir apaisé et détendu.

60 minutes 85€ par personne, 150€ par couple

90 minutes 105€/par personne, 190€ par couple

JAPANESE SHIATSU BODYWORK

*Acupressure *Invigorating *Stress-release*

This Japanese-oriented full body massage consists of kneading, tapping, and stretching techniques to return you to a feeling of balance. Performed fully clothed without oil. You'll feel so energized.

60 minutes 85€ per person/ 150€/per couple

90 minutes 105€ per person/ 190€ per couple

TRAVAIL AU CORPS DE SHIATSU JAPONAIS

*Acupressure *Revigorant * Anti-stress*

Massage japonais complet du corps consiste en des techniques de pétrissage, de tapotement et d'étirement permettant de retrouver l'équilibre. Fait entièrement vêtu sans huile. Vous sentirez un regain d'énergie.

60 minutes 85€ par personne ; 150€ par couple

90 minutes 105€ par personne ; 190€ par couple

WE CREATE... EXPERIENCES

CHINESE 'TUI NA' MASSAGE

Qi flow - More energy -Circulation Booster

This is an amazing meridian bodywork developed over centuries in Traditional Chinese Medicine. 'Tui Na' means to 'pinch and pull' and during this full body massage, we apply a variety of techniques to get your blood, oxygen and qi flowing. Depart invigorated and balanced.

60 minutes 85€ per person, 150€ per couple
90 minutes 105€ per person/ 190€ per couple

MASSAGE CHINOIS "TUI NA"

Ch'i - Boost d'énergie - Amélioration de la circulation

Il s'agit d'un étonnant travail au corps (méridien) développée au cours des siècles en médecine traditionnelle chinoise. «Tui Na» signifie «pincer et tirer» et lors de ce massage complet du corps, nous appliquons diverses techniques pour faire circuler votre sang, votre oxygène et votre Ch'i. Pour un départ revigoré et équilibré.

60 minutes 85€ par personne, 150€ par couple
90 minutes 105€ par personne; 190€ par couple

THAI MOVEMENT MASSAGE

More Energy - More Flexibility

This fully clothed and oil-free therapeutic massage consists of stretches and acupressure to boost circulation and energy flow. It feels so good for unlocking tightness and releasing tension in the body. A reboot for your brain and body.

60 minutes 85€ per person; 150€ per couple
90 minutes 105€ per person, 190€ per couple

MASSAGE THAÏLANDAIS

Plus d'énergie - Plus de flexibilité

Ce massage thérapeutique entièrement habillé et sans huile comprend des étirements et une acupression pour stimuler la circulation et le flux d'énergie. C'est un vrai plaisir de pouvoir débloquer la tension et de relaxer le corps. Un redémarrage pour votre cerveau et votre corps.

60 minutes 85€ par personne , 150€ par couple
90 minutes 105€ par personne, 190€ par couple

WE CREATE... EXPERIENCES

BE IN THE MOMENT - KARMA BESPOKE MASSAGE

Every day is different. Each body is unique, and sometimes we need a little TLC. Your massage is tailored to specific points and areas on your face and neck. The session time, naturally, is also flexible.

SOYEZ DANS LE MOMENT - MASSAGE SUR MESURE KARMA

Chaque jour est différent. Chaque corps est unique et nous avons parfois besoin d'un peu d'attention. Votre massage est adapté à des points et zones spécifiques du visage et du cou. Le temps de session, naturellement, est également flexible.

Karma Spa is the soul of Karma - a sanctuary where you can slow down, breathe, and be at ease. Karma Spa offers locally inspired rituals, Asian therapies, and aromatherapy wellbeing. Our spa team of treatment specialists know how to set you at ease. So sit back and relax, we've got this.

Awaken. Heal. Transform



#experiencekarma

KARMA SPA @ KARMA NORMANDY

Departementale 19, 40 Bis, Route d'Amfreville, Sous les Monts, Connelles, France 27430

T : +33 (0) 232 637 200 | E : reception.normandy@karmagroup.com

KARMAGROUP.COM