

SEIJAKU

SEIJAKU – UN HAVRE DE PAIX

Au-dessus des toits de la ville, un refuge loin du quotidien vous attend : Seijaku – conçu par le célèbre cabinet d'architectes Herzog & de Meuron – est bien plus qu'un lieu de retraite. C'est un hommage à l'art japonais de la pleine conscience.

Ici, tout tourne autour de Yasuragi, Ki et Ichigo Ichie – l'harmonie, l'énergie et l'expérience consciente du moment présent. Une chaleur douce, une vapeur bienfaisante et un silence total vous accompagnent sur le chemin de l'équilibre intérieur et de la régénération profonde.

Horaires d'ouverture

SEIJAKU WELLBEING

Tous les jours de
10h30 à 19h30

GYM

Ouvert
24h/24 et 7j/7

Contact et réservation

Nous nous tenons volontiers
à votre disposition
pour toute réservation :

T +41 61 260 58 60
seijaku@lestroisrois.com

NOTRE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE : PERSONNALISÉE & CONSCIENTE

Nos soins allient des techniques de massage d'inspiration japonaise à des éléments modernes de la thérapie corporelle – adaptée individuellement à vos besoins. Relaxant, revigorant ou nourrissant : chaque soin est un rituel pour plus de pleine conscience, d'équilibre intérieur et de bien-être.

Laissez le quotidien derrière vous, retrouvez votre équilibre – et découvrez le pouvoir apaisant du toucher conscient.

CONCEVEZ VOTRE EXPÉRIENCE PERSONNELLE SEIIAKU

Choisissez votre pause individuelle : optez pour l'un de nos massages de base bienfaisants (35, 50 ou 80 minutes) et complétez-le, si vous le souhaitez, par un soin complémentaire de 30 minutes - pour un effet encore plus profond et une sensation de bien-être.

Notre équipe expérimentée se fera un plaisir de vous conseiller personnellement et tiendra compte de vos attentes.

SIGNATURE TREATMENTS

Yasuragi – Massage relaxant

APPAISANT. CALMANT. EQUILIBRANT.

Un rituel de sérénité intérieure : ce massage associe des techniques douces au parfum apaisant du cyprès. Idéal pour tous ceux qui recherchent le calme intérieur et l'équilibre – ce traitement favorise la sérénité et soulage les tensions.

Ki – Massage vital

FORTIFIANT. STIMULANT. SPORTIF.

Tonifiant et clarifiant : avec des manœuvres activantes et des huiles essentielles comme le yuzu et l'eucalyptus, ce massage fait circuler le corps et l'esprit. Bienfaisant pour une nouvelle énergie et vitalité – idéal pour tous ceux qui veulent plus de puissance et de légèreté.

Ichigo Ichie – dans l'ici et le maintenant

INSPIRANT. DÉLICIEUX. BIENFAISANT.

Profiter consciemment du moment présent : ce massage invite à faire une pause. Accompagné du parfum de la fleur de magnolia, vous ferez l'expérience d'une pause en pleine conscience – pour une nouvelle énergie vitale et des soins personnels.

Shiatsu

CENTRAGE. EFFICACE EN PROFONDEUR. HOLISTIQUE.

Le shiatsu est l'art du toucher conscient le long des méridiens. Les techniques de compression et d'étirement desserrent les blocages et favorisent le flux d'énergie. Idéal pour la régénération, la réduction du stress et l'équilibre intérieur.

Prix des massages de base

35 minutes	CHF 130
50 minutes	CHF 190
80 minutes	CHF 250

Shiatsu

50 minutes	CHF 210
80 minutes	CHF 280

RITUELS COMPLEMENTAIRES

Chaleur & bien-être

RELAXATION PAR LA CHALEUR.

Les pierres chaudes soulagent les tensions, soulagent le stress et favorisent le calme intérieur. La combinaison de la thérapie par la chaleur et le froid apporte une relaxation pour le corps et l'esprit – idéale pour les tensions au niveau du dos et du cou.

Énergie & renouveau

TONIFIANT & STIMULANT.

Soin vivifiant pour les jambes fatiguées : le brossage à sec, le massage par pincement et les ventouses stimulent la circulation sanguine et redonnent de la légèreté.

Réflexion & calme

BIEN-ÊTRE PAR UN TOUCHER CONSCIENT.

Réflexologie plantaire ciblée pour une relaxation profonde et un équilibre intérieur. Harmonise le corps et l'esprit et active le système nerveux autonome.

Hydre & harmonie

RÉGÉNÉRATION DU VISAGE ET DE L'ESPRIT.

Massage du visage avec masque, soin de la tête et du cou. Soulage les tensions, calme le système nerveux et assure un teint frais et vital.

Pur & régénéré

SOIN POUR UNE PEAU ÉCLATANTE.

Un rituel exfoliant avec des manœuvres qui stimulent la lymphe pour une peau lisse et fraîche. Parfait avant les bains de soleil ou comme coup de fraîcheur entre deux.

Apaise & vivifie

LÉGÈRETÉ ET NOUVELLE ÉNERGIE POUR LES PIEDS.

Un bain de pieds bienfaisant avec gommage et stimulation lymphatique. Favorise la circulation sanguine, favorise la désintoxication et procure une sensation de légèreté et de bien-être.

Prix rituels complémentaires

30 minutes CHF 90

Ne peut être réservé qu'en combinaison avec un traitement de base.