



48° NORD

LANDSCAPE HOTEL



*Hygge*

*Le bien-être nordique*

*Originaire du Hohwald, j'ai grandi à quelques virages d'ici, au contact de la forêt. Après un petit détour par la vie citadine, l'Allemagne et l'architecture, me voilà de retour sur ma terre natale, en reconnexion avec sa nature sublime pour y bâtir de la vie.*

*Le Yoga, présent en toile de fond depuis ma tendre enfance, se présente à la fin de mes études d'architecture comme un refuge et une compagnie quotidienne dans ma vie. Quelques années plus tard, après plusieurs formations à l'Asram de Yoga Sivananda dans le Loiret et un premier voyage en Inde, la transmission de ce savoir millénaire m'apparaît comme une évidence. J'aime à penser que mes cours sont un espace de douceur et de bienveillance d'où chacun peut repartir un peu plus léger et plus lumineux.*

*Le massage est un moment de bien-être privilégié. Ma première formation, en massage californien ou « toucher du coeur », m'a montré les bienfaits d'un simple toucher doux et bienveillant, un contact humain simple et souvent sous-estimé. C'est une connexion à une autre personne à travers la douceur et la puissance de mes mains. Les bienfaits du massage sont innombrables et mon rôle réside dans la transmission de cette sérénité et de cette quiétude.*

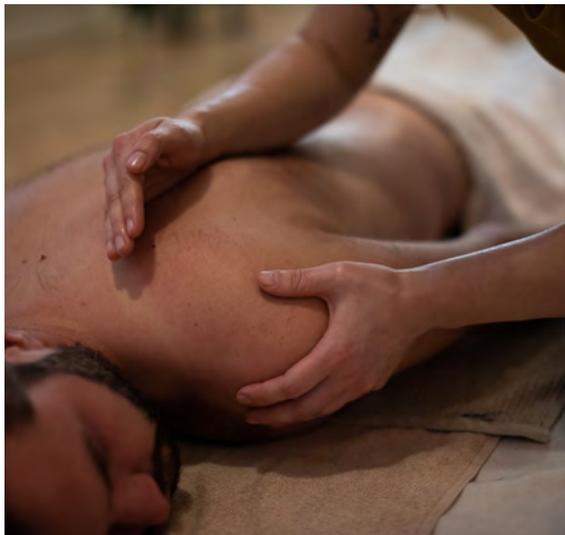
*J'ai le plaisir de vous recevoir au 48°Nord, dans cet écrin de délicatesse, pour accompagner votre expérience unique en ce lieu. À travers les massages et le yoga, votre séjour au cœur de la nature se transforme en réelle déconnexion couplée d'une expérience sensorielle inoubliable.*

— Léa



# Massages Sylvestres

Le toucher bienveillant du massage accompagne à merveille votre expérience de déconnexion au cœur de la nature. Qu'il soit fait de mouvements doux, de pétrissages, d'étirements ou de percussions, ce moment de ressourcement relâche le corps et l'esprit, vous permettant de profiter au mieux de votre séjour hors du temps au 48° Nord.



## TILLEUL • MASSAGE DE DÉTENTE

*Le tilleul est le remède magique de nos grand-mères alsaciennes pour détendre et faire dormir les petits comme les grands. Son odeur ensorcelante accompagne aussi bien les siestes d'été à l'ombre du feuillage du grand arbre que les soirées au coin du feu pendant les mois d'hiver.*

Le Tilleul est un moment de douceur, de reconnexion à votre corps. Ses mouvements longs et doux vous enveloppent et vous permettent de relâcher progressivement et profondément pour vous octroyer une relaxation régénératrice. (Sur table ou sur futon de massage)

55 min | 85 min      95 € | 135 €

## NOISETIER • MASSAGE TONIFIANT

*Le noisetier est un arbre vif et énergique. Il pousse souvent aux bords d'une clairière ou d'une rivière, s'inspirant sans doute de son mouvement fluide pour nous offrir un bois à la fois souple et rustique.*

À travers ses mouvements vivifiants, le Noisetier est un massage soutenu qui vient dénouer les tensions musculaires, et tonifier aussi bien le corps que l'esprit. Entrez dans un monde de profondeur et de fermeté pour en sortir allégé et vivifié. (Sur table ou sur futon de massage)

55 min | 85 min      95 € | 135 €

## PEUPLIER • MASSAGE DYNAMISANT

*Le peuplier, dans sa forme même, appelle à l'étirement. Son aspect longiligne guide les excursions à la campagne et les promenades dans les allées boisées.*

Composé de longs mouvements d'étirement des muscles et des fascias, le Peuplier est un massage "sec" (sans huile) basé sur des techniques de relâchement myofascial (tissu conjonctif). Combiné à des percussions et des pétrissages puissants, il viendra relâcher les tensions puis revitaliser votre corps. (Sur table uniquement)

55 min | 85 min      95 € | 135 €

# Rituels Nature

Nos rituels nature créent un pont entre notre bien-aimée culture alsacienne et celles, plus exotiques, des civilisations Thaï, Chinoise, Indienne ou Japonaise. Grâce à diverses techniques comme la réflexologie ou le Reiki, vous pouvez venir vous connecter à cette énergie ancestrale du bien-être à travers le toucher et le temps pour soi.



## CHÂTAIGNIER • TÊTE, MAINS ET PIEDS

*Le châtaignier est trapu mais délicat, tendre mais durable. Son large port amène ombre et protection aux marcheurs et ses fruits annoncent la douceur dans les assiettes et dans les cœurs.*

Laissez-vous porter dans le Châtaignier, ce massage de la tête, des mains et des pieds pour atteindre une détente complète rayonnant dans toutes les parties du corps. Débutant par de la réflexologie thaï crânienne et faciale, le massage successif des trois parties du corps permet une immersion progressive et totale dans un bien-être absolu. (Sur table ou sur futon de massage)

**55 min      110 €**

## SAPIN • RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Le sapin est un arbre mythique et emblématique du Massif vosgien. Il nous est bien connu pour ses aiguilles torsadées auxquelles on attribue de puissantes propriétés décongestionnantes.*

Le Sapin vient "piquer" vos pieds de ses aiguilles. Il se base sur la technique traditionnelle chinoise de réflexologie plantaire associée à la douceur d'un massage de pieds. A travers des pressions appuyées sur les points réflexes des pieds pouvant réveiller une surprenante "douleur exquise", les tensions physiques sont relâchées et le fonctionnement des organes et du système immunitaire est activé. (Sur table ou sur futon de massage)

**55 min      110 €**

## CHÊNE SESSILE • REIKI

*Pour vous aussi, le chêne est-il la personnification même de la sagesse de la forêt ? Centenaire, parfois millénaire, il est le symbole exquis de cette énergie sylvestre indescriptible et infinie, empreinte de noblesse.*

Utilisant la technique ancestrale du Reiki, le Chêne Sessile est un massage énergétique apaisant et rééquilibrant. Traditionnellement pratiqué sur un futon de massage, il fonctionne par simple apposition des mains pour vous permettre de soulager le corps et l'esprit en diminuant le stress et les tensions tout en vous amenant dans une bulle de douceur. (Sur table ou sur futon de massage)

**55 min      110 €**

# Yoga avec Léa

## *Respirer. Bouger. Tenir. Relâcher.*

Voilà ce qui compose une séance de yoga traditionnel. La conscience de la respiration amène dans le moment présent, permet de se connecter à son corps, à ses sens, à son ressenti.

Le mouvement est le symbole même de la vie. Conscientisé, il devient danse, et le corps en devient l'instrument. Dans une posture de yoga, la décision de rester immobile associe la tension des muscles à la puissance de l'esprit, nous portant vers la détermination, la concentration.

Les asanas (ou postures de yoga) sont tenues avec l'attention tournée vers le souffle et vers son ressenti subtil. S'en suit le relâchement, le moment où le corps et le cœur se rechargent dans le silence et l'infini.

### **COURS PARTICULIER DE YOGA**

Forfait pour une ou deux personnes :

**1h 95 €**

### **COURS COLLECTIF DE YOGA**

1 à 4 personnes, sur réservation  
Jeudi matin et samedi matin de 8h à 9h  
Par personne :

**1h 35 €**



### **Informations complémentaires**

En cas de beau temps, les activités bien-être peuvent-être effectuées en extérieur dans notre carrière au milieu des arbres.

Nos huiles sont d'origine naturelle et biologique.

Massages en hyttes possible si vous séjournez dans une Gräss ou Fjell.

Nos massages et rituels sont des soins de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.



1048, route du Mont Sainte-Odile  
67220 Breitenbach

+33 (0)3 88 67 50 00 05

[contact@hotel48nord.com](mailto:contact@hotel48nord.com)



**HOTEL48NORD**



**HOTEL48NORD.COM**



**HOTEL48NORD**