CARTE DE SOINS

BIENVENUE DANS LE SPA DES CLARINES

UN SPA DANS LE VERCORS P.4

MASSAGES CORPS P.8

LES MOMENTS POUR SOI P.10

LE SPA ET + P.12

SOINS SIGNATURES CINQ MONDES P.18

Soins du corps

Gommage & enveloppements

À SAVOIR P.26

UN SPA DANS LE VERCORS

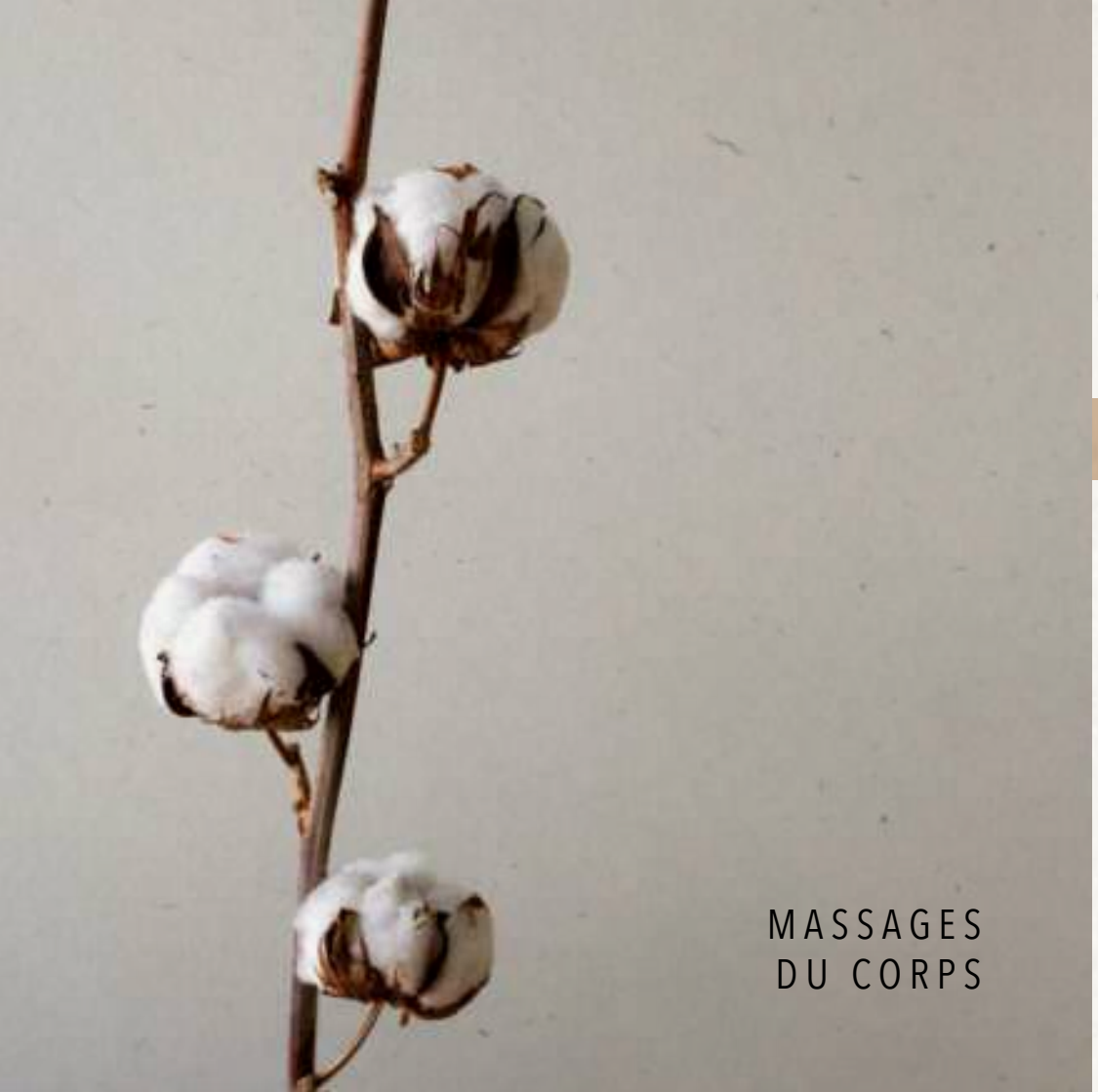
où ne penser qu'à soi...

Entrez dans l'atmosphère harmonieuse du Spa des Clarines, savourez son décor épuré ocre et terre, bois brossé ou éclaté de pierres noires des Indes, galets polis et lauzes, le tout imprégné de senteurs d'huiles essentielles !

Pour une pause détente : jacuzzi, hammam, sauna, 5 cabines de soins et une tisanerie sont à votre disposition.

Laissez-vous tenter par des massages, modelages, gommages ou soins prodigués par notre équipe de professionnels.

Crédits photos : Thomas Hytte



MASSAGES
DU CORPS

ON DÉCOUVRE LE MASSAGE:

COMMENT CHOISIR LA DURÉE DU MASSAGE :

30' Si vous souhaitez un soin rapide,
ciblé sur deux zones du corps

45' Pour un peu plus de détente, soin de l'avant
et de l'arrière du corps sur des zones spécifiques

60' Massage de la totalité du corps

MASSAGE SUR-MESURE *relaxant* ou tonifiant

30' **55 €** *45'* **75 €** *60'* **95 €** *90'* **145 €**

MASSAGE EN DUO *tonifiant ou relaxant* *45'* **150 €** *60'* **190 €**

DUO PARENT ENFANT *30'* **95 €**

MODELAGES SPÉCIFIQUES

MODELAGE CUIR CHEVELU ET VISAGE *20'* **48 €**

FUTURE MAMAN *60'* **95 €**
Le massage prénatal procure une sensation de bien-être immédiat et est un vrai moment de détente et d'apaisement pour les futures mamans. Il aide au bien-être musculaire, circulatoire et émotionnel.

BÉBÉ ET JEUNE ENFANT*
Uniquement en présence des parents, modelage ou initiation sur demande *prix à définir en fonction du temps passé.

SUÉDOIS *60'* **95 €**
La solution la plus rapide pour soulager les courbatures et évacuer stress et tensions musculaires.

CHINOIS *60'* **95 €**
Dispense les blocages d'énergie, stimule ou tonifie par les points énergétiques.

PIERRES CHAUDES *60'* **95 €**
Consiste à apposer ainsi qu'à masser le corps et/ou le visage avec des galets de basalte chauffés au bain-marie.

LOMI-LOMI *60'* **95 €**
Le praticien utilise généralement ses mains et avant-bras pour faire de longs mouvements de massage balayant, similaires à de longues vagues ondulantes qui se déplacent le long du corps.

BALINAIS *60'* **95 €**
Technique qui comprend des mouvements doux et relaxants ainsi que des stimulations plus vigoureuses des points de pression pour drainer, détoxifier et relaxer le corps.

MASSAGE INTUITIF *60'* **95 €**
Massage adapté aux besoins physiques, émotionnels et énergétiques du moment.

MASSAGE AYURVÉDIQUE *60'* **95 €** *90'* **145 €**
Permet de relâcher les tensions nerveuses et musculaires pour faciliter la circulation de l'énergie dans le corps.

PIERRE CHAUDES ET FROIDES *90'* **145 €**
Travaille sur les centres énergétiques. La chaleur diffusée dénoue les tensions, parfois en alternance de froid. Le corps ainsi libéré de ses tensions, la personne retrouve un état d'esprit de détente et de bien-être qui se fait ressentir rapidement. Permet une détox de l'organisme grâce a un travail de chaud et de froid.

MASSAGE THAÏLANDAIS *90'* **145 €**
Se pratique au sol sur un tatami, les manœuvres se font sur les vêtements traditionnels. Il allie des étirements, des postures de yoga, de la méditation ainsi que les bienfaits du toucher thérapeutique. C'est un massage musculaire profond.

REFLEXO-MODELAGE *90'* **145 €**
Réflexologie faciale et modelage, optimise la détente physique et mentale.

RÉFLEXOLOGIE

RÉFLEXOLOGIE DU VENTRE *Tchi nei tsang* *45'* **75 €**
Technique de pression, rotation, vibration qui active les zones de l'abdomen, ainsi que le fonctionnement énergétique des organes et des glandes. Ce soin débute par une réflexologie du thorax. C'est une sensation de bien-être qui découle de cette séance, un confort digestif et circulatoire.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE OU PALMAIRE *45'* **75 €**
Technique préventive de pression et de massage qui permet une autorégulation des fonctions de l'organisme. (Elle renforce, relance, stimule, détend, équilibre et soulage les maux du quotidien tels que le stress, la fatigue, les douleurs musculaires et articulaires).

RÉFLEXOLOGIE FACIALE ET CRÂNIENNE *45'* **75 €**
Technique préventive de pression et de massage qui permet une autorégulation des fonctions de l'organisme. (Elle renforce, relance, stimule, détend, équilibre et soulage les maux du quotidien tels que le stress, la fatigue, les douleurs musculaires et articulaires).

LES MOMENTS POUR SOI

ESPACE BIEN-ÊTRE *Sauna, Hammam, Jacuzzi*

ACCÈS SAUNA, HAMMAM, JACUZZI*	*90'*	**28 €**
ACCÈS ASSOCIÉ À UN SOIN OU MODELAGE	*45'*	**18 €**

ABONNEMENTS

5 ACCÈS AU SPA DE 1H30 : DONT 1 OFFERT	**112 €**
10 ACCÈS AU SPA DE 1H30 : DONT 2 OFFERTS	**224 €**

* Sur réservation et selon disponibilités - Merci de prévoir vos maillots.
Pour optimiser les bienfaits de votre séance, l'usage du sauna doit être limité dans le temps.
** Soin de bien-être et de détente à but non thérapeutique & non médicalisé - À partir de 16 ans

LE SPA
ET +

MATINÉE COCOONING 129 €

POUR COMMENCER LA JOURNÉE EN DOUCEUR
Accès de 45' au Spa (sauna, hammam et jacuzzi) + un gommage de 30'
*+ un modelage** relaxant de 45' ou un soin visage de 50'*

MATINÉE PLAISIR 42 €

- Petit déjeuner à partir de 8h00 jusqu'à 10h00
- Accès au spa 1h30 à partir de 10h

PRIVATISATION DU SPA

Pour passer un moment détente entre amis, EVG (G/F), anniversaire…
Nous pouvons vous organiser des repas, brunch, apéro sur mesure en plus du spa.
Nous contacter par téléphone pour plus de renseignements.

ÉPILATIONS

FORFAITS ÉPILATION

JAMBES COMPLÈTES + MAILLOT SIMPLE + AISSELLES	*60'*	**55 €**
JAMBES COMPLÈTES + MAILLOT ÉCHANCRÉ + AISSELLES	*70'*	**59 €**
JAMBES COMPLÈTES + MAILLOT INTÉGRAL + AISSELLES	*90'*	**65 €**
DEMI JAMBES + MAILLOT SIMPLE + AISSELLES	*50'*	**48 €**
DEMI JAMBES + MAILLOT ÉCHANCRÉ + AISSELLES	*60'*	**52 €**
DEMI JAMBES + MAILLOT INTÉGRAL + AISSELLES	*70'*	**58 €**

ÉPILATIONS

LÈVRES OU SOURCILS OU MENTON		**10 €**
LÈVRES + SOURCILS		**18 €**
AISSELLES		**13 €**
MAILLOT SIMPLE		**16 €**
MAILLOT ÉCHANCRÉ		**22 €**
MAILLOT INTÉGRAL		**28 €**
DEMI JAMBES	*20'*	**22 €**
DEMI BRAS	*20'*	**17 €**
CUISSES	*30'*	**22 €**
INTER CUISSES OU ARRIERE CUISSES	*15'*	**8 €**
JAMBES COMPLÈTES	*30'*	**29 €**
DOS OU TORSE COMPLET	*20'*	**25 €**
ÉPAULES	*15'*	**15 €**
ÉPAULES + DOS	*30'*	**28 €**

CINQ MŌNDES
SPA PARIS

SOINS MASSAGE DU VISAGE

SIGNATURE CINQ MONDES

***Ko Bi Do** est un incontournable du Soin Massage du Visage en exclusivité dans nos Spas.*
Il est, comme l'indique son nom, un massage du visage extrêmement sophistiqué originaire du Japon.
***Ko** signifie ancien, **Bi** la beauté du visage, et **Do** l'action juste.*

KO BI DO JEUNESSE INSTANTANÉE — *20'* **48 €**

Ce soin combine les gestuelles de lifting naturel à un soin adapté aux zones les plus fragiles du visage, pour des résultats immédiats.

KO BI DO REDENSIFICATION — *50'* **75 €**

Ce soin "anti-rides" agit profondément sur le visage et le cou, pour retrouver une peau tonifiée, lissée et repulpée.

SOIN MASSAGE FLEURS DE BALI *Coup d'éclat* — *20'* **48 €**

Profitez des délicates senteurs des fleurs tropicales de ce soin "coup d'éclat" et découvrez les bienfaits des premiers soins pour une peau nettoyée et un teint éclatant.

SOIN MASSAGE AUX 5 FLEURS DE BALI *Hydratant repulpant* — *50'* **75 €**

Ce soin d'origine balinaise hydrate en profondeur, équilibre le microbiote cutané et illumine la peau grâce à l'association de 5 fleurs tropicales. Les massages du visage, de la nuque et des trapèzes libèrent les tensions de la vie quotidienne.

Invitez vos sens à découvrir les bienfaits des meilleurs massages hérités de traditions ancestrales à travers le monde. Bali, Inde, Orient. Chaque voyage sensoriel vous procure une évasion unique à travers le temps et l'espace pour une régénération profonde du corps et de l'esprit. Laissez-vous transporter par les parfums enivrants, les textures envoûtantes pour un apaisement durable.

CINQ MŌNDES
SPA PARIS

SOINS MASSAGE DU CORPS

SIGNATURE CINQ MONDES

GOMMAGES

GOMMAGE AROMATIQUE AUX ÉPICES *Énergisant* — *20'* **48 €**
Offrez-vous ce soin exfoliant inspiré de Java à base d'épices et de sels de mer, qui vous transporte par ses délicates senteurs et vous offre une peau douce et satinée.

GOMMAGE SUBLIME AU MONOÏ DE TAHITI *Lissage Sublime* — *20'* **48 €**
Offrez-vous cette préparation biologique inspirée de Polynésie et adaptée aux peaux sensibles, à base de Monoi, de fleurs de Tiaré, de sucre, et de poudre de noix de coco, qui lisse la peau. Le Gommage Sublime, l'Huile Sublime et la Baume Sublime sont labellisés Cosmerio.

GOMMAGE PURÉE DE PAPAYE *Sensoriel* — *20'* **48 €**
Découvrez ce soin gommant du Siam, utilisant la Purée de Papaye onctueuse aux grains fins. Délicatement exfoliée, votre peau retrouve toute sa douceur.

GOMMAGE SAVON NOIR DE BELDI *Purifiant* — *20'* **48 €**
Voyagez au coeur de la tradition orientale du hammam. Associée à l'action exfoliante du gant de Kassa, cette recette ancestrale permet de purifier la peau en profondeur pour la laisser douce, satinée et délicatement parfumée..

ENVELOPPEMENTS

ENVELOPPEMENT CRÈME DE RHASSOUL — *20'* **48 €**
Laissez vous transporter au coeur de l'univers magique du Hammam et de la tradition marocaine, et retrouvez une peau tonifiée et soyeuse grâce aux propriétés détoxifiantes de cette argile naturelle.

MASSAGES

SOIN MASSAGE ORIENTAL TRADITIONNEL *Sensoriel* — *20'* **48 €** *50'* **95 €**
Voyagez au coeur des traditions orientales grâce à ce massage qui travaille l'ensemble du corps avec de l'huile d'argan chauffée. Cet enveloppement de manoeuvres lentes et profondes vous procure un moment de pur bien-être.

SOIN MASSAGE AYURVÉDIQUE INDIEN *Tonique profond* — *50'* **95 €**
Profitez de ce massage inspiré de l'Abhyanga traditionnel, tonifiant à l'huile chaude. Le rythme énergétique et alterné délie les tensions et détend les muscles.

À SAVOIR !

Horaires de soins et d'accès au SPA,
sur **RDV** de **10h00** à **19h30**

Réservation Uniquement par téléphone au **0476958181**
ou par mail à **contact@lesclarines.com**

- *Les modelages dispensés sont des soins de Bien-Être et de Détente à but non thérapeutique et non médicalisé.*
- *Le jacuzzi, hammam et sauna sont déconseillés aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires.*
- *La Direction décline toute responsabilité en cas de non respect de ces consignes.*
- *Les tarifs en vigueur au 1er janvier 2025 et prestations peuvent être modifiés sans préavis.*
- *Nous vous invitons à vous présenter 10 minutes avant votre rendez-vous.*

EN CAS DE RETARD, VOTRE SOIN SERA PLUS COURT DE FAÇON À GARANTIR LA PLEINE SATISFACTION DES CLIENTS SUIVANTS. TOUT RENDEZ-VOUS ANNULÉ MOINS DE 24H À L'AVANCE SERA FACTURÉ.