

## COLLECTION MASSAGES

**Mon premier massage** 30 min 45 €

*Uniquement en duo avec un adulte*

Massage junior (jusqu'à 12 ans). Massage relaxant de l'arrière du corps. Votre enfant découvre tous les bienfaits d'une profonde relaxation et repart rempli d'une belle énergie.

**Massage ado** 45 min 65 €

*Uniquement en duo avec un adulte*

Massage (de 12 à 16 ans). Massage relaxant de l'arrière du corps. Votre adolescent profite de tous les bienfaits d'une profonde relaxation et repart rempli d'une belle énergie.

**Gommage** 30 min 60 €

Un gommage sublime pour adoucir votre peau.

Un soin unique ou à compléter avec un massage de votre choix.

**Massage zone** 30 min 60 €

Un massage express aux huiles aromatiques qui se concentre exclusivement sur une zone au choix :

- Le dos, la nuque, les bras et les épaules pour dénouer les tensions
- Les jambes et la voute plantaire
- Le visage, les bras et le cuir chevelu

**Massage « Mère veilleuse »** 45 min 90 €

*Ce soin n'est pas accessible en duo*

Massage pour femmes enceintes (à partir du 3<sup>ème</sup> mois).

Ce soin prévient, soulage et détend le corps des petits maux liés à la grossesse. Il nourrit pour une meilleurs élasticité et tonicité de la peau et améliore la circulation veineuse.

**Massage « L'homme » \*** 45 min 90 €

Massage pour la gentes masculines, qui mélange les manœuvres toniques issus de l'ayurvédique et les pierres chaudes pour détendre les muscles. La peau est hydratée, les muscles détendus et l'esprit parfaitement apaisé.

**Massage relaxant aux pierres chaudes \*** 1h00 120 €

Des pierres basaltiques noires sont chauffées et utilisées pour masser tout le corps et libérer les tensions profondes. Idéal en cas de douleurs et contractions musculaires. En travaillant sur les stress profonds, ce soin conçu pour débloquent les canaux énergétiques constitue une extraordinaire thérapie holistique pour le corps et l'esprit.

**Massage corps sur mesure** 1h00 120 €

Massage sur mesure associant des techniques énergisantes, relaxantes et drainantes.

## COLLECTION HAUTE COUTURE

Des complexes aromatiques riches en minéraux pour répondre à tous les besoins de la peau et du corps.

### Nos soins Signatures

**Flânerie vosgienne des Jardins de Sophie \*** 1h30 180 €

Découvrez les bienfaits des huiles locales de sapin avec un massage apaisant du dos, de la nuque et du cuir chevelu. Ce soin merveilleusement relaxant, conçu pour soulager les zones de tension et les contractions musculaires.

L'esthéticienne effectue ensuite un soin visage sur mesure.

Résultat : une peau réhydratée, nourrie et protégée et une extraordinaire sensation de paix et d'harmonie.

**Soin exclusif « Le bonheur de Sophie » \*** 2h15 270 €

Voyagez durant deux heures dans notre écrin de douceur au cœur des forêts Vosgienne. Un gommage viendra adoucir votre peau pour commencer cet instant de bonheur. Un massage corps aux pierres chaudes accompagné d'huile essentielle de montagne saura vous détendre et apaiser vos muscles puis un massage exclusif de la voute plantaire vous sera prodigué. Et pour finir se merveilleux voyage, un soin du visage personnalisé vous sera effectué.

Résultat : un esprit, un visage et un corps parfaitement détendus, avec une sensation de douceur et d'harmonie.

**Soin exclusif « Le bonheur de Sophie » en duo** 2h15 510 €

## LES SOINS VISAGE

**Fleurs de Bali** 30 min 60 €

Coup d'éclat

Durant ce soin, profitez des délicates senteurs des fleurs tropicales, pour une peau éclatante et un teint sublimé.

**Soin jeunesse** 45 min 90 €

1h15 150 €

Un soin anti-âge global, agit en profondeur sur les rides, la fermeté, les tâches pigmentaires et l'éclat.

La peau est tonifiée, lissée et repulpée. Le teint est éclatant.

**Aux 5 fleurs de Bali** 1h00 120 €

Hydratant

Ce soin d'origine balinaise hydrate en profondeur et illumine la peau grâce à l'association de cinq fleurs tropicales. Les massages du visage, de la nuque et des trapèzes libèrent les tensions et apportent ressourcement.

## LES SOINS DES PIEDS

Calluspeeling végétal est composé à 99,5 % d'ingrédients naturels et ne contient pas de parfums artificiels. Son agréable parfum provient exclusivement de plantes.

Ce soin permet d'avoir des pieds de bébé en un seul soin, en douceur et sans appareil.

Il est déconseillé sur les enfants et les femmes enceintes.

**Le Calluspeeling** 30 min 45€

*Ce soin n'est pas accessible en duo*

Un soin hydratant pour redécouvrir des pieds de bébé, élimine la corne en douceur pour un effet immédiat et à long terme.

Un massage des mains vous sera effectué pendant la pose du produit.

**Le Calluspeeling total** 45 min 65€

*Ce soin n'est pas accessible en duo*

Un soin hydratant pour redécouvrir des pieds de bébé, élimine la corne en douceur pour un effet immédiat et à long terme.

Un massage des mains vous sera effectué pendant la pose du produit et un massage des pieds de 15 minutes sera effectué pour une détente totale.

## UNE EXPÉRIENCE EXCLUSIVE CINQ MONDES

### Soin massage du corps

Invitez vos sens à découvrir les bienfaits des meilleurs massages hérités de médecines traditionnelles du 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.

**Soin massage Ayurvédique indien \*** 1h00 120 €

Profitez de ce massage inspiré de l'Abhyanga traditionnel à l'huile chaude. L'alternance des manœuvres lentes et rapides délient les tensions et réveillent le corps.

**Soin massage Oriental traditionnel** 45 min 90 €

Voyagez au cœur des traditions orientales grâce à ce massage qui travaille l'ensemble du corps par hémisphère avec de l'huile d'argan chauffée.

Laissez-vous transporter dans un monde où le temps n'a pas de prise et profitez du pur plaisir des soins réalisés sur mesure pour vous !

Chaque soin est prodigué en partenariat avec la marque « Cinq Mondes ».

Tarifs en euros TTC

## ESPACE DÉTENTE

Dans notre deuxième bâtiment, en contrebas du domaine, nous vous accueillons dans notre espace détente.

La piscine, la salle de fitness et l'espace spa sont accessibles de 9h00 à 20h00 pour les résidents de l'hôtel, et de 9h00 à 17h30 pour les non-résidents.

Vous trouverez à votre disposition un panier en chambre pour emporter vos affaires. Les draps de bain sont disponibles sur demande à la réception de l'hôtel ; au retour, merci de les déposer à la réception dans le panier prévu à cet effet. Nous vous conseillons de vous rendre à la piscine en peignoir.

Pour les non-résidents un panier contenant drap de bain, peignoir et chaussons vous sera remis à la réception dès votre arrivée, et sera à rendre lors de votre départ.

Vous pouvez également bénéficier de massages et soins esthétiques. Les rendez-vous sont à prendre à l'accueil du spa, ou à la réception de l'hôtel.

Merci de vous rendre 10 min avant votre soin à l'accueil du spa.

Merci de respecter les horaires de vos soins : chaque retard entraîne une modification de temps de soin mais pas de son tarif. Merci également de noter que tout changement ou annulation de rendez-vous doivent être signalés au minimum 24h à l'avance. Nous serions contraints de facturer tout soin non annulé en temps voulu.

**Les produits utilisés lors de votre soin vous ont plu ?**

Vous pouvez retrouver toute la gamme de soins Cinq Mondes en vente à l'accueil du spa. N'hésitez pas à demander conseil auprès de nos praticiennes.

\*Les contres indications :

**Massage aux pierres chaudes :**

Femmes enceintes - problème cardio-vasculaire - problème lymphatique et sanguin (varices internes-externes) - diabète - cancer - prise d'anti-inflammatoire - maladie de parkinson.

**Soin ayurvédique indien + L'homme :**

Femmes enceintes - problème lymphatique et sanguin (varices internes-externes) - les deux premiers jours du cycle menstruel - cancer - diabète - 3 mois minimum après fracture - rhumatisme - arthrose.

**Soins signatures :**

Ces soins sont adaptables en fonction de votre état de santé, merci de nous en informer au préalable.

Ces soins ne sont pas accessibles aux femmes enceintes.

En cas de doute, merci de demander un avis médical.

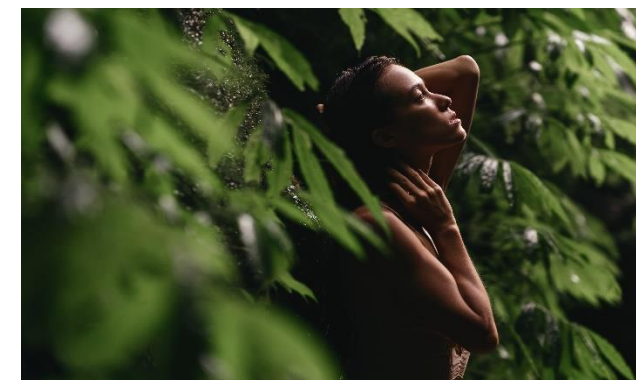
# CINQ MÔNDES

## PARIS



les Jardins de Sophie

## Le spa



Route du Valtin - 88400 Xonrupt-Longemer  
www.hotel-jardins-sophie.fr  
contact@jardinsdesophie.fr