

## 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 ado (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 :

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

**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 débloquer les canaux énergétiques constitue une extraordinaire thérapie holistique pour le corps et l'esprit.

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

Massages sur-mesure associant techniques énergisantes, relaxantes et drainantes.

**Massage délassant à la bougie \*** 1h00 120 €

La chaleur de la cire réconforte et détend les muscles. En plus de ses vertus anti-stress, relaxantes et calmantes, le massage à la bougie nourrit la peau en profondeur et lui redonne confort et élasticité.

**Massage chaud aux coquillages** 1h00 120 €

Ce massage allie les bienfaits du massage relaxant à la chaleur et la douceur des coquillages. Il apporte non seulement des sensations extrêmes de détente et de calme, mais en plus, les bienfaits de la thermothérapie : il dissout les tensions musculaires, apaise le système nerveux et favorise une meilleure circulation sanguine et lymphatique.

**Massage de l'infini** 1h00 120 €

Le massage de l'infini enveloppant invite à un profond lâcher prise, et amène beaucoup de douceur et réconfort. Il permet de détendre profondément, d'apaiser le corps et l'esprit, de drainer. Il procure un très grand lâcher prise.

## 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 €

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.

**N'est pas conseillé 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.

## COLLECTION HAUTE COUTURE

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

**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 est 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 vosgiennes. 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 voûte plantaire vous sera prodigué. Et pour finir ce 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 €

## 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 délire les tensions et réveille 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 en chambre des peignoirs et des chaussons. Un sac avec des serviettes vous sera remis à la réception de l'hôtel. Au retour, merci de les déposer à la réception dans le bac prévu à cet effet. Nous vous conseillons de vous rendre à la piscine en peignoir. Des vestiaires sont également disponibles sur place pour vous changer.

Pour les non-résidents un panier contenant peignoirs, serviettes et chaussons vous sera remis à la réception à votre arrivée et sera à rendre au même endroit 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. Pour toute réservation, merci de vous rendre 10 minutes avant l'heure prévue à l'accueil du spa.

Merci 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. Merci également de respecter les horaires des soins : chaque retard entraîne une modification de temps de soin mais pas de son tarif.

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 pierres chaudes & massage à la bougie :**

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

#### **Soin massage Ayurvédique Indien :**

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.

#### **Collection haute couture :**

Ces soins sont adaptables en fonction de votre état de santé, merci de nous en informer. Ces soins ne sont pas accessibles aux femmes enceintes. En cas de doute, merci de demander un avis médical.

# CINQ MÔNDES PARIS



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

## Le SPA

