

A photograph of a spa interior. In the foreground, a large, dark-colored hot tub with a curved edge is filled with water. The water is illuminated with a green light, creating a shimmering effect. In the background, there are several lounge chairs with white tops and dark bases, arranged in a row. The walls are a mix of wood paneling and light-colored walls. A large potted plant is visible on the right side. The overall atmosphere is relaxing and modern.

*Carte des Soins 2018*

*[www.espace-do.fr](http://www.espace-do.fr)*

*04 74 68 04 04*



Pour vous remettre à flot

---- Sur réservation ----

**Espaces mixtes non limités en temps\*.**

**Le linge de bain et les mules sont fournis. Crème de douche et sèche cheveux sont à votre disposition.**

**\*SAUF SAMEDI ET GROUPE**

### ***L' Espace complet***

**38.00€**

Profitez de l'ensemble du parcours d'O et de l'espace Hammam à un tarif préférentiel !

### ***L' espace d'O***

**29.00€**

*Accès au Spa – Douche écossaise – Sauna – Parcours jets d'eau sur galets – Sièges chauffants – Tisanerie-*

### ***Hammam et Gommages***

<i>Accès au Hammam – Pièce d'eau – Douches – Tisanerie</i>	<b>19.00€</b>
<i>Gommage au Gant (gant non fourni)</i>	<b>10.00€</b>
<i>Gommage au Sel (gommage doux)</i>	<b>10.00€</b>
<i>Gant de gommage</i>	<b>8.00€</b>

### ***Les accès en forfait 1 heure :***

*Uniquement disponible du lundi au vendredi hors jours fériés et ponts.*

<b>Sauna et Tisanerie</b>	<b>15.00€</b>
<b>Spa et Tisanerie</b>	<b>15.00€</b>

# Les Massages

## **Hydrojet-flotter masser** - Séance de 20 minutes **20.00 €**

Relaxation ou remise en forme multi sensorielle combinant l'eau à 35° et les jets haute pression. L'hydrojet est un hydromasseur à sec, sans déshabillage et sans douche, parfait complément ou excellente alternative au massage traditionnel.

## **Massage Ephémère** - 15 minutes **22.00€**

Pour entamer votre programme de relaxation ou pour le prolonger... Découvrez les massages de courte durée, détente garantie ! Une zone au choix :

Dos – Jambes - Mains – Pieds – Visage et cuir chevelu

## **Massages du monde**

### **Californien**

Ce massage à l'huile utilise de longs mouvements lents et fluides, doux et enveloppants permettant une relaxation profonde globale.

**30 minutes - 38.00€**

**45 minutes - 50.00€**

**60 minutes - 62.00€**

### **Shiatsu**

Pression plus ou moins soutenue avec les pouces et les paumes des mains sur des points précis du corps. Le shiatsu est une technique de massage d'origine japonaise utilisant le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps.

**30 minutes - 38.00 €**

**45 minutes - 50.00 €**

**60 minutes - 62.00 €**

### **Balinois**

Originaire de Bali, le massage balinois mélange des manœuvres issues du massage ayurvédique, chinois et thaïlandais. Il dénoue les tensions et apaise le corps et l'esprit. Un moment unique de relaxation profonde.

**30 minutes - 38.00 €**

**45 minutes - 55.00 €**

**60 minutes - 68.00€**

## **Réflexologie Plantaire** 30 minutes - 38.00 €

Massage des pieds réalisé par pression des pouces sur les zones réflexes de la voûte plantaire. La réflexologie plantaire permet de diminuer le stress et apporte une relaxation profonde.

## **Ayurvédique**

Mouvements profonds, relaxant et tonique à la fois. Originaire d'Inde, ce massage à l'huile fait voyager les sens et permet de rééquilibrer le corps. Un soin particulièrement indiqué aux personnes stressées...

**30 minutes - 38.00 €**

**45 minutes - 55.00 €**

**60 minutes - 68.00 €**

## **Thaï** - Massage traditionnel Thaïlandais-

Le Massage Thaï se fonde sur le concept de lignes d'énergie liées au corps. Pression des pouces et des paumes des mains. Il se pratique à sec et au sol, habillé d'amples vêtements (fournis par le spa).

**PRATICIENNE DIPLOMEE PAR L' ECOLE WAT PHO, BANGKOK (THAILANDE)**

**60 minutes - 68.00 €**

## **Massages Cocooning**

### **Bougie chaude - 30 minutes - 42.00€**

Tensions libérées grâce aux manœuvres lentes et enveloppantes, effectuées avec l'huile chaude et onctueuse de la bougie, qui nourrit en profondeur la peau.

### **Femme Enceinte - 60 minutes - 68.00 €**

Pour effacer la fatigue causée par votre grossesse, rien de tel qu'un massage créé tout spécialement pour vous. Ce massage vous aidera à soulager les douleurs de la grossesse. Massage conseillé à partir du 4ème mois de grossesse.

### **Pierres chaudes**

*Uniquement disponible de Septembre à Mai*

Manœuvres lentes en combinaison des pierres chaudes apaisantes, la chaleur est myorelaxante. Ce massage à l'huile procure bien-être et détente.

**45 minutes - 62.00 €**

**60 minutes - 75.00 €**

### **Quatre mains**

Le massage à quatre mains est un réel moment de sérénité, de décontraction maximale pour chasser le stress. Totalement enveloppé par des enchaînements harmonieux et rythmés naissant de la synergie des deux praticiennes.

**30 minutes - 68.00 €**

**45 minutes - 90.00 €**

**60 minutes - 105.00 €**

## ***Bambou Royal***

*Manœuvres douces effectuées avec des tiges de bambous.*

*Ce massage procure une profonde détente et apaise les sens.*

**30 minutes - 38.00 €**

**45 minutes - 62.00 €**

## **Massages Spécifiques**

### ***Amincissant***

*Palper rouler manuel, massage anti-cellulitique permettant d'aider la fonte des graisses et d'améliorer la circulation lymphatique et veineuse.*

**30 minutes - 40.00 €**

**Cure 11 - 360.00 €** (9 séances + 2 offertes)

*Pour une meilleure efficacité il est recommandé de suivre la cure en programme de deux séances par semaine.*

### ***Vasculaire***

*Massage anti jambes lourdes par de légers palper rouler facilitant le retour veineux. Enveloppement cryo (froid intense), décongestionne, facilite le drainage, la circulation et la décontraction musculaire, vasotonique.*

**30 minutes - 40.00 €**

**60 minutes - 62.00 €** (avec enveloppement cryo)

**Cure 11 - 360.00 €** (9 séances + 2 offertes soit 11 séances de 30 minutes)

*Tous nos massages sont disponibles en cabine double DUO (Sauf massages Thaï et femme enceinte).*

*Massages à but esthétiques et non thérapeutiques.*



## Les Soins Visage & Epilations

### **SOINS VISAGE**

#### **AHAVA Escapade 30 minutes - 36.00 €**

*Profitez d'un soin nettoyant naturel et vivez une expérience unique en découvrant les pouvoirs multiples des minéraux de la Mer Morte combinés aux propriétés exfoliantes douces de la boue. Votre peau est propre, tonifiée, fraîche, douce et régénérée.*

#### **AHAVA Réhydratation Totale 60 minutes - 62.00 €**

*Réparez votre peau avec une véritable infusion rafraîchissante d'hydratation. Ce soin est conçu pour diffuser toute la magie des minéraux de la Mer Morte afin d'activer efficacement l'hydratation des peaux assoiffées, de lisser les ridules et d'améliorer très significativement la souplesse de la peau.*

### **AHAVA Apaisement Minéral 60 minutes - 62.00 €**

Recommandé spécifiquement pour les peaux fatiguées et irritées, AHAVA vous propose dans ce soin une essence botanique unique très concentrée capable de soulager les rougeurs, rugosités et autres inconforts associés aux peaux très sensibilisées.

### **AHAVA Régénération Extrême 90 minutes - 85.00 €**

Retrouver la jeunesse essentielle de votre peau et diminuez les signes de vieillissement grâce à ce soin régénérant exclusif. Le complexe EXTRÊME breveté de AHAVA combine les minéraux de la Mer Morte véritable cocktail d'hydratation et l'algue de Dunaliella.

### **AHAVA Energie Minérale 60 minutes - 62.00 €**

L'expérience d'un soin intensément rafraîchissant et hydratant, composé spécifiquement pour la peau des hommes. Enrichi en minéraux de la Mer Morte et en extraits botaniques (Gingembre, Ginseng, Gingko Biloba et Thé vert).

### **Épilation pour ELLE**

<b>Sourcils/Lèvres/ Menton</b>	<b>- 8.00 €</b>	<b>Aisselles</b>	<b>- 10.00 €</b>
<b>Bras</b>	<b>- 18.00 €</b>	<b>Demi-Jambes</b>	<b>- 18.00 €</b>
<b>Maillot Classique</b>	<b>- 12.00 €</b>	<b>Cuisses</b>	<b>- 18.00 €</b>
<b>Maillot Echantré</b>	<b>- 20.00 €</b>	<b>Jambes Complètes</b>	<b>- 28.00 €</b>

**Forfait Aisselles+Maillot+Demi-Jambes 36.00 €**

**Forfait Aisselles+Maillot+Jambes Complètes 44.00 €**

***Épilation pour LUI***

*Dos - 20.00 €*

*Torse - 18.00 €*

*Ventre - 12.00 €*





# *Les Formules Détente & Massages*

---

## **Hammam & Massages**

### ***Découverte Hammam :***

+ 20 minutes sur lit à eau massant wellsystem.  
ou +15 minutes de massage éphémère sur une zone au choix...

**38.00 € . Duo - 76.00 € - (Durée indicative 1h05)**

### ***Escale Hammam :***

+ 30 minutes de massage Californien, Shiatsu ou Reflexologie plantaire

**55.00 € . Duo - 110.00 € - (Durée indicative 1h15)**

### ***Evasion Hammam :***

+ 30 minutes de massage Californien, Shiatsu ou Reflexologie plantaire  
+ 20 minutes sur lit à eau massant wellsystem.

**65.00 € . Duo - 130.00€ (Durée indicative 1h35)**

### ***Voyage Hammam :***

+ 60 minutes de massage Californien ou Shiatsu.

**78.00 € . Duo - 156.00 € - (Durée indicative 1h45)**

### ***Séjour Hammam :***

+ 60 minutes de massage Californien ou Shiatsu.

+ 30 minutes de soin Visage Ahava Escapade.

+ 20 minutes sur lit à eau massant Wellsystem.

**124.00 € . Duo - 248.00€ (Durée indicative 2h35)**

### **- Gommages**

- Au savon noir gant Kessa - 10.00 € (Gant non fourni)

- Au sel de la Mer Morte (gommage doux) - 10.00 €

## Espace d'O & Massages

### ***Découverte espace d'O :***

+ 20 minutes sur lit à eau massant wellsystem.  
ou +15 minutes de massage éphémère sur une zone au choix...

**47.00 € . Duo - 94.00 € - (Durée indicative 1h50)**

### ***Escale espace d'O :***

+ 30 minutes de massage Californien, Shiatsu ou Reflexologie plantaire

**64.00 € . Duo - 128.00 € - (Durée indicative 2h00)**

### ***Evasion espace d'O :***

+ 30 minutes de massage Californien, Shiatsu ou Reflexologie plantaire  
+ 20 minutes sur lit à eau massant wellsystem.

**74.00 € . Duo - 148.00€ (Durée indicative 2h20)**

### ***Voyage espace d'O :***

+ 60 minutes de massage Californien ou Shiatsu.

**87.00 € . Duo - 174.00 € - (Durée indicative 2h30)**

### ***Séjour espace d'O :***

+ 60 minutes de massage Californien ou Shiatsu.

+ 30 minutes de soin Visage Ahava Escapade.

+ 20 minutes sur lit à eau massant Wellsystem.

**133.00 € . Duo - 266.00€ - (Durée indicative 3h20)**

## Espace Complet & Massages (Hammam + espace d'O)

### ***Découverte Complet :***

+ 20 minutes sur lit à eau massant wellsystem.  
ou +15 minutes de massage éphémère sur une zone au choix...

**55.00 € . Duo - 110.00 € - (Durée indicative 2h35)**

### ***Escale Complet :***

+ 30 minutes de massage Californien, Shiatsu ou Reflexologie plantaire

**72.00 € . Duo - 144.00 € - (Durée indicative 2h45)**

### ***Evasion Complet :***

+ 30 minutes de massage Californien, Shiatsu ou Reflexologie plantaire  
+ 20 minutes sur lit à eau massant wellsystem.

**82.00 € . Duo - 164.00€ - (Durée indicative 3h00)**

### ***Voyage Complet :***

+ 60 minutes de massage Californien ou Shiatsu.

**95.00 € . Duo - 190.00 € - (Durée indicative 3h15)**

### ***Séjour Complet :***

+ 60 minutes de massage Californien ou Shiatsu.

+ 30 minutes de soin Visage Ahava Escapade.

+ 20 minutes sur lit à eau massant Wellsystem.

**141.00 € . Duo - 282.00€ - (Durée indicative 4h05)**