

# LE SPA

---

BIENVENUE DANS UN ÉCRIN DE DOUCEUR





# SOMMAIRE

01   Concept du SPA	p. 03
02   Séjours Bien-Être	p. 07
03   Soins à la carte	p. 21
04   Les accès SPA & journées découvertes	p. 49
05   Activités physiques	p. 55
06   Guide pratique LE SPA	p. 59

# LE SPA

## *Bienvenue dans un écrin de douceur...*

Misant sur la sobriété, déclinant une palette chromatique douce et harmonieuse, jouant sur les matières texturées et inspirées par la Méditerranée, LE SPA du Domaine du Mas de Pierre vous invite à une expérience de déconnexion absolue.

En franchissant les portes du SPA, un parfum unique, sensuel et envoûtant, signe l'identité olfactive des lieux. Son secret : la fleur de tubéreuse. Son nom : Volupté.

Le nez Sonia Godet imagine une composition solaire et féminine à partir de 55 ingrédients naturels et Bio. Un hommage comme une évidence à la région et à Saint-Paul-de-Vence où la fleur de tubéreuse pousse et éclot chaque année à la fin de l'été. Arrière-petite-fille du parfumeur Jean Julien Godet, Sonia Godet relance la maison de parfumerie familiale en 2017 en collaborant avec les producteurs historiques et s'attachant à reproduire les mêmes techniques de productions ancestrales. Composés à Saint-Paul-de-Vence, les parfums Godet sont réalisés exclusivement à partir des fleurs de la région.

Outre le parfum intérieur, le Domaine du Mas de Pierre propose des huiles de massage, un gommage, une huile de bain et un enveloppement. Enfin, une eau de parfum et des bougies sont proposées également à la vente. Cette fragrance unique, l'hymne à cette fleur locale vous guidera durant toute votre expérience au sein du Spa au travers des tableaux...





# LE SPA

## *Le Spa et ses installations*

Autour d'un premier espace réservé à la détente et aux joies de l'eau, LE SPA dévoile une large piscine de 18 mètres de long. Chauffée toute l'année et entourée de transats, elle fait profiter de couloirs de nage et d'un parcours de remise en forme, jets d'eau relaxants, banquettes hydromassantes et bouillonnantes. Un jacuzzi en extérieur complète l'expérience bien-être pour un lâcher-prise complet. LE SPA ajoute un hammam et une 'Snow cave', pièce refroidie à 10°C avec un mur de glace ; le contraste chaud-froid participant à raffermir la peau. Un sauna aux herbes et un sauna au sel prolongent l'expérience de détente. La promesse d'une déconnexion immédiate est alors assurée.

## *Le fitness*

Situé au rez-de-chaussée du Spa et ouvert en continu, l'espace fitness de 130 m<sup>2</sup> offre une sélection des meilleurs équipements cardio et de musculation signés Technogym, à laquelle s'ajoute le concept Kinesis, une expérience de mouvement fonctionnel intuitive permettant une multiplicité d'exercices variés et contrôlés sous les conseils d'un coach maison. Deux salles privées de coaching ont été créées pour vous proposer des séances personnalisées.

Nos ateliers seront accessibles à notre clientèle extérieure et à nos abonnés Fitness grâce à un planning hebdomadaire d'activités sportives et aquatiques.

## *Les soins*

12 cabines de soins magnifiques conçues spécialement pour maximiser votre détente absolue en offrant dès le premier instant la musique, la luminosité et l'huile de votre choix pour des soins sur-mesure.



# SÉJOURS AU SPA

*Votre bien-être toute l'année...*

Le Domaine du Mas de Pierre vous offre en exclusivité quatre séjours\* bien-être de 3 à 5 jours adaptés à chaque saison. Chaque changement de saison raisonne sur notre organisme, notre psychique alors nous vous offrons la clé de l'équilibre durant toute l'année !

Créés entièrement en collaboration avec notre nutritionniste, diététicienne et notre ostéopathe, Stéphane Martin-Rosset, nos séjours personnalisés incluent des prestations spa, fitness, repas bien-être élaborés par notre chef et un accompagnement en nutricosmétique. Notre nutritionniste ou notre naturopathe vous guideront dès l'entrée de votre séjour pour vous aider à choisir les meilleurs plats adaptés à vos besoins et partageront les secrets pour atteindre les résultats attendus.

Les séjours en demi-pension et pension complète offrent des repas bien-être dans nos restaurants. Des plats inspirés du Sud, élaborés à partir de produits régionaux, vous apporteront tous les besoins nutritionnels afin de trouver le meilleur équilibre.

Notre chef s'attache au quotidien à mêler l'équilibre et l'esprit gourmand, car prendre soin de son corps peut aussi être synonyme d'expérience savoureuse. Le matin, vous trouverez une large gamme de produits originaux et « healthy » au buffet du petit déjeuner : faites-vous plaisir !

*\*LE SPA se réserve le droit d'agencer et de modifier l'ordre des soins.*

*Vous pouvez en complément, réserver des séances supplémentaires avec notre équipe d'experts (ostéopathe, sophrologue, professeur de yoga, nutritionniste diététicienne).*

*Une cuisine saine et équilibrée en pension complète vous est recommandée pour un effet optimal.*







# POUR RÉPONDRE À VOS ATTENTES

*Un encadrement de professionnels hautement expérimentés :*



Esthéticiennes, masseurs, ostéopathes, coachs sportifs, sophrologues, diététiciennes/ nutritionnistes, naturopathes et professeurs de yoga.



Un accompagnement individuel tout au long de vos soins.



Des bilans d'entrée et de sortie selon la durée de votre séjour.



Des soins et des massages adaptés à chaque thématique.



Des séances d'activité physique en atelier (petits groupes).



Des boissons, thés et tisanes aux vertus énergisantes, détox, minceur et peau neuve.



Des compléments alimentaires de nutricosmétiques D-LAB fabriqués en France et Bio.



Accès illimité aux installations bien-être (hammam, sauna, 'snow cave') pour décupler les effets.



# D-LAB

## *Beauté intégrative et préventive...*

À la fois précurseur et à l'écoute des tendances, D-LAB aide à créer les conditions d'un équilibre idéal pour la peau, les cheveux et l'organisme en général, tout en s'appliquant à « donner vie ». La gélule devient une nouvelle étape dans la 'beauty routine' qui permet de se faire du bien et surtout d'apporter du mieux au quotidien. D-LAB Nutricosmetics est le laboratoire français de nutricosmétique reconnu leader depuis 10 ans auprès des professionnels des spas de luxe, des médi-spas, des thermes et des cliniques esthétiques.

Une expertise de formulation qui conçoit le corps comme un tout, basée sur la micronutrition, la naturopathie et la phytothérapie.

Une production française de haute qualité dans le respect des normes françaises et des ingrédients issus de la GreenTech choisis pour leur naturalité et leur biodisponibilité.

	3 jours	5 jours
Soins uniquement	1 050 €*	1 650 €*
Demi-pension	1 230 €*	2 010 €*
Pension complète	1 330 €*	2 210 €*

*\*Sous réserve de disponibilité. Les prix sont indiqués par personne et ne comprennent pas l'hébergement.*



# SÉJOUR 3 À 5 JOURS MINCEUR & ÉQUILIBRE

## *Vous tonifier...*

Prendre soin de vous et raffermir votre corps pour un effet durable !

Ce séjour\* permettra d'aider le corps à libérer les toxines accumulées par le biais de soins spécialisés, d'activités sportives adaptées, de menus équilibrés et de la nutricosmétique visant à détoxifier le foie et les autres organes.

À la suite d'un entretien personnalisé avec notre nutritionniste, des séances remodelantes Power Shape 2 travailleront sur le lissage des zones ciblées accompagnées de soins minceur anticapitons.

Se purifier de l'intérieur pour prendre soin de son enveloppe extérieure sera le maître-mot de ce séjour ; les activités fitness favoriseront l'effort physique et le renforcement musculaire de votre silhouette.

Nous recommandons de profiter minimum une fois par jour de la zone hydro du SPA afin de suivre le cours chaud/froid (hammam, saunas et 'Snow Cave') pour améliorer l'oxygénation de la peau et des tissus.

Des menus bien-être et détox seront élaborés pour vous accompagner durant votre séjour et notre nutritionniste vous conseillera dès votre arrivée pour privilégier les aliments adaptés aux besoins de votre corps.

*\*LE SPA se réserve le droit d'agencer et de modifier l'ordre des soins de votre séjour.*

3 JOURS

### SÉJOUR MINCEUR & ÉQUILIBRE

Programme complet vous offrant 9 h de prestations :

- 1 Consultation diététique avec impédancemétrie,
- 1 Gommage corps,
- 1 Séance de balnéothérapie,
- 2 Séances remodelantes "PowerShape" corps,
- 2 "Instants drainant" PAOMA<sup>®</sup>,
- 3 Ateliers cardio,
- 1 Séance "Swiss Anti-Cellulite",
- 1 Enveloppement détox aux algues.



5 JOURS

### SÉJOUR MINCEUR & ÉQUILIBRE

Programme complet vous offrant 14 h de prestations :

- 1 Consultation diététique avec impédancemétrie,
- 1 Séance d'électrostimulation (EMS),
- 1 Gommage corps,
- 2 Séances de balnéothérapie,
- 2 Enveloppements détox aux algues,
- 1 Soins "Swiss Anti-Cellulite",
- 1 Soins "Swiss Éclat Immédiat",
- 2 Séances remodelantes "PowerShape" corps,
- 2 "Instants drainant" PAOMA<sup>®</sup>,
- 3 Ateliers cardio,
- 1 Massage sur mesure,
- 2 Ateliers renforcement musculaire.



# SÉJOUR 3 À 5 JOURS BEAUTÉ ÉTERNELLE

## *Éclat...*

C'est le moment d'éclairer votre teint et d'illuminer votre visage sous le beau soleil de Saint-Paul-de-Vence ! Faites le plein de vitamine D et nous ferons le reste pour embellir votre peau...

Le séjour\* 'Beauté Éternelle' associe la technologie à la technique manuelle de nos expertes beauté pour embellir votre peau. Il a été conçu pour apporter un bain de jeunesse à votre corps et votre visage en travaillant de l'intérieur à l'extérieur. Après un bilan d'entrée avec notre nutritionniste et une analyse de peau, votre expérience débutera par un soin d'exception de notre équipement de haute technologie Aquapure. Cet appareil de pointe adjoindra quatre technologies et un nettoyage en profondeur de votre épiderme tout en travaillant sur l'éclat général. Par la suite, nos prodigieux soins du visage sauront sublimer votre visage. Nos soins du corps Signature, autour de notre parfum Volupté offriront un regain de nutrition ainsi que des bienfaits anti-âge grâce aux actifs d'onagre, de bourrache et d'argan. Durant votre séjour, vous pourrez bénéficier d'une cure en nutricosmétique D-LAB à base de collagène qui renforcera l'élasticité, stimulera les fibres et lissera les traits.

Enfin, notre chef vous proposera des menus bien-être tout en mêlant saveurs et produits locaux pour vous offrir l'expérience la plus holistique.

Notre nutritionniste diététicienne s'attachera à collaborer étroitement avec notre chef pour intégrer des aliments riches en oméga pour renforcer le renouvellement cellulaire.

*\*LE SPA se réserve le droit d'agencer et de modifier l'ordre des soins de votre séjour.*



## 3 JOURS

**SÉJOUR BEAUTÉ ÉTERNELLE**

Programme complet vous offrant 9 h de prestations :

- 1 consultation diététique,
- 1 séance "Aquapure",
- 1 Séance de balnéothérapie,
- 1 Séance remodelante "PowerShape" corps,
- 1 Enveloppement "Cocoon Hydra",
- 1 Soins "Swiss Deluxe" visage et cou,
- 1 Soins signature "Peau de velours",
- 1 Soins "Éveil des sens" PAOMA®,
- 1 Rituel "Volupté" des mains ou pieds,
- 1 Massage aux pierres chaudes.



## 5 JOURS

**SÉJOUR BEAUTÉ ÉTERNELLE**

Programme complet vous offrant 14 h de prestations :

- 1 Consultation diététique,
- 1 Séance "Aquapure",
- 1 Atelier cardio,
- 1 Séance de balnéothérapie,
- 1 Séance remodelante "PowerShape" corps,
- 2 Enveloppements "Cocoon Hydra",
- 1 Soins Signature "Peau de velours",
- 1 Soins "Révélateur de Beauté" PAOMA®,
- 1 "Instant drainant" PAOMA®,
- 1 Atelier Pilates ou yoga,
- 1 Soins "Swiss Anti-Cellulite",
- 1 Soins "Swiss Deluxe" visage et cou,
- 1 Rituel "Voluptueux" des mains,
- 1 Rituel "Voluptueux" des pieds,
- 1 Massage aux pierres chaudes.



# SÉJOUR 3 À 5 JOURS SÉRÉNITÉ ABSOLUE

## *Détente...*

L'énergie de notre corps est en baisse et notre corps a besoin de s'ancrer et de retrouver toute sa tranquillité. Nous vous offrons une rentrée tout en douceur, alors détendez-vous entre nos mains pour atteindre un bien-être absolu.

Ce séjour\* bien-être d'adresse aux personnes en recherche d'harmonie psychique et de relaxation afin de retrouver le meilleur équilibre entre corps et esprit.

Il intègre des activités douces telles que le yoga et les pilates. Une séance de sophrologie débutera le rééquilibrage par des exercices de respiration puis des séances de méditations/ yoga ainsi que des soins de profonde relaxation de nos marques cosmétiques PAOMA® et CellCosmet® qui permettront d'atteindre un lâcher-prise progressif.

Des menus équilibrés seront inclus durant votre séjour et notre nutritionniste vous accompagnera dans le choix des aliments le plus adaptés pour canaliser vos organes en réduisant au maximum l'acidité qui est source de fatigue chronique et de migraine. Vous retrouverez un cocon de bien-être qui vous permettra de mieux appréhender les aléas de la vie quotidienne.

*\*LE SPA se réserve le droit d'agencer et de modifier l'ordre des soins de votre séjour.*

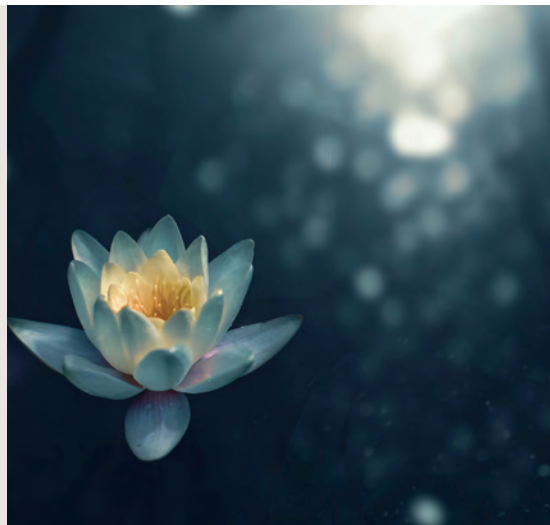
3 JOURS

### SÉJOUR SÉRÉNITÉ ABSOLUE

---

Programme complet vous offrant 9 h de prestations :

- 1 Séance de sophrologie,
- 1 Atelier yoga,
- 1 Soins "Révélateur de Beauté" PAOMA®,
- 1 Atelier "Aquazen",
- 1 Gommage "Volupté",
- 1 Enveloppement "Volupté",
- 1 Massage Signature "Volupté",
- 1 Séance de balnéothérapie,
- 1 Expérience "Abhyanga",
- 1 Séance "Aquapure".



5 JOURS

### SÉJOUR SÉRÉNITÉ ABSOLUE

---

Programme complet vous offrant 14 h de prestations :

- 1 Séance de sophrologie,
- 1 Atelier Pilates,
- 1 Soins "Révélateur de Beauté" PAOMA®,
- 1 Atelier yoga,
- 1 Rituel "Voluptueux" des mains ou pieds,
- 1 Rituel "Voluptueux",
- 1 Massage aux pierres chaudes,
- 1 Enveloppement "Volupté",
- 1 Séance "Aquapure",
- 1 Atelier "Aquazen",
- 1 Consultation ostéopathie,
- 2 Séances de balnéothérapie,
- 1 Massage "Abhyanga",
- 1 Soins "Swiss Éclat Immédiat",
- 1 Massage sur mesure.



# SÉJOUR 3 À 5 JOURS ÉNERGIE ACTIVE

## *Vitalité...*

Les jours se raccourcissent et nous ressentons une fatigue progressive sur notre organisme. Faites le plein de vitalité pour booster à la fois votre tonus et votre immunité.

En quête de vitalité et de tonicité pour réveiller votre condition physique ?

Ce séjour\* 'Énergie Active' saura répondre à vos attentes en vous offrant un éventail de prestations visant la prise en charge de son corps pour renforcer son capital immunitaire. Une naturopathe ou diététicienne débutera votre programme pour guider et évaluer vos besoins et vos carences. Votre coach sportif affinera ses conseils pour vous aider à atteindre toute l'énergie souhaitée durant les coachings.

Les soins d'hydrothérapie et les massages de récupération musculaire prodigués par nos praticiens experts soulageront les tensions, libérant l'acide lactique accumulé durant vos séances et en rééquilibrant l'harmonie générale de votre corps.

Une demi-pension bien-être sublimerait votre expérience grâce à des menus équilibrés élaborés par notre chef, expert en cuisine gourmande et santé !

*\*LE SPA se réserve le droit d'agencer et de modifier l'ordre des soins de votre séjour*

3 JOURS

### SÉJOUR ÉNERGIE ACTIVE

---

Programme complet vous offrant 9 h de prestations :

- 1 Consultation en diététique ou naturopathie,
- 1 Coaching privé aquabike,
- 1 Massage Signature "Deep Tissue",
- 1 Séance d'électrostimulation (EMS),
- 1 Séance de balnéothérapie,
- 1 Soins "Swiss Anti-Cellulite",
- 1 Coaching privé cardio,
- 1 Séance remodelante "PowerShape" corps,
- 1 "Instant drainant" PAOMA®,
- 1 Séance d'ostéopathie.



5 JOURS

### SÉJOUR ÉNERGIE ACTIVE

---

Programme complet vous offrant 14 h de prestations :

- 1 Consultation en diététique ou naturopathie,
- 1 Coaching privé aquabike,
- 2 Séances de balnéothérapie,
- 1 Massage Signature "Deep Tissue",
- 2 Coaching privés cardio,
- 1 Enveloppement énergisant,
- 1 Soins "Swiss Anti-Cellulite",
- 2 Séances d'électrostimulation (EMS),
- 1 "Instant drainant" PAOMA®,
- 1 Séance remodelante "PowerShape" corps,
- 1 Soins "Swiss Jambes Légères",
- 1 Consultation ostéopathie,
- 1 Soins "Swiss Deluxe Elasto-Collagen".



# LES SOINS SIGNATURES

*Des soins naturels & bio...*

## MASSAGE SIGNATURE VOLUPTÉ

---

Un massage enveloppant d'inspiration *lomi lomi* et suédoise où le rythme lent et la pression moyenne dénouera tout en douceur votre corps. bercé par les senteurs de notre parfum Signature, votre corps entier sera dorloté de la tête aux pieds. Un bain de pieds d'accueil débutera votre voyage lors de l'expérience de 90 minutes.

60 min : 170 €

90 min : 230 €

## MASSAGE SIGNATURE DEEP TISSUE

*Massage thérapeutique en profondeur*

CRÉÉ PAR NOTRE OSTÉOPATHE STÉPHANE MARTIN-ROSSET

---

Ce massage en profondeur décline des techniques de *Deep Tissue* spécialement conçues pour apporter confort et détente absolue. Il dénoue vos contractures et vos raideurs, détoxifie votre masse musculaire, relance votre énergie, grâce à des techniques lentes, profondes et appuyées, telles que les triggers points et les pétrissages musculaires.

60 min : 190 €

90 min : 250 €





## UNE PEAU DE VELOURS

---

Le soin du corps Signature comprend un gommage et un modelage d'huile nourrissante et anti-âge à base d'onagre, de bourrache et d'argan. Le gommage à la poudre de noyaux d'abricot et sa texture fondante affiner le grain de peau avec douceur et efficacité. Le modelage corporel sublimer l'épiderme en laissant un film soyeux et un parfum envoûtant sur votre peau.

60 min : 170 €

## RITUEL SIGNATURE VOLUPTUEUX

---

Une expérience complète combinant une balnéothérapie 30 minutes, un gommage corps 30 minutes, un enveloppement 30 minutes puis le massage Signature Volupté 30 ou 60 minutes.

L'huile de bain débutera le voyage olfactif tout en apportant de la détente et un bienfait émollient pour préparer la peau au soin gommant. A la suite du gommage du corps, l'enveloppement à base de cire d'abeille et de miel de Manuka saura nourrir en profondeur. En fin, le massage Signature apportera réconfort et une profonde relaxation bercée par la senteur de la tubéreuse.

120 min : 290 €

150 min : 350 €

# LES MASSAGES

## L'INSTANT DRAINANT PAOMA®

---

PAOMA® s'est associé à Jimmy Jarnet, Wellness Designer, pour élaborer des soins uniques à travers une approche profondément novatrice. Expérience créative, innovante et sur mesure qui invite au voyage et suscite le lâcher-prise absolu.

Manuels et accompagnés d'un *Gua Sha* en quartz, les mouvements dynamiques et précis permettent la stimulation de la circulation de la lymphe ainsi qu'à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Les résultats sont immédiats : les tensions musculaires se relâchent, les énergies circulent, les toxines s'éliminent et la silhouette se redessine.

### MODULES CIBLES COMPLÉMENTAIRES

Ces 3 modules spécifiques de 15 minutes ont été imaginés pour parfaire cette expérience exclusive. En fonction des souhaits évoqués et des besoins identifiés, l'un ou plusieurs de ces modules complémentaires pourront venir sublimer votre soin global PAOMA® :

- Crâne - soulage, apaise et détresse
- Ventre - dénoue, draine et calme
- Pieds - détend, vivifie et délasse

60 min : 150 €

15 min : 40 €



## L'EXPÉRIENCE ABHYANGA

---

Véritable art de vivre indien qui a pour vocation de réconcilier le corps et l'esprit, ce massage ayurvédique s'appuie sur les énergies du corps qui seront rééquilibrées selon vos chakras. Mettant en scène frictions, pressions et étirements, cette expérience est reconnue pour ses vertus préventives et sa faculté à favoriser la répartition de l'énergie dans tout le corps. Votre bien-être physique et émotionnel sera alors retrouvés.

90 min : 210 €

## MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

---

Ce massage de profonde relaxation permettra un lâcher-prise grâce à la pose alternée de pierres volcaniques, de basalte chauffées et posées délicatement sur certaines zones du corps. Par la suite, un massage alternant mains et pierres offrira une chaleur diffuse sur la durée au travers de lissages et de drainages sur les jambes. Cette technique dénouera en douceur certaines tensions qui se relâcheront grâce à cette chaleur relaxante.

60 min : 150 €

90 min : 210 €

## MASSAGE FUTURE MAMAN

---

Tout en douceur, sans huiles essentielles, mais avec de lents gestes enveloppants, il est ciblé sur les préoccupations personnelles de chacune, avec la volonté de soulager les points de tension et d'apporter une sensation de légèreté retrouvée.

60 min : 150 €

90 min : 210 €

## MASSAGE SUR MESURE (DOS, CRANIEN, REFLEXOLOGIE PLANTAIRE...)

---

Quelle est votre envie du moment ? Choisissez une zone spécifique et une de nos praticiennes se fera une joie de participer à une relaxation en personnalisant un massage selon vos besoins. Quelle est votre zone de tension actuelle ? La nuque, les trapèzes, les jambes, le dos ? Autrement, laissez-vous tenter par notre massage crânien ou notre réflexologie plantaire.

30 min : 90 €

# LES SOINS CORPS

*Les soins à l'unité...*

## BALNEOTHERAPIE AUX HUILES ESSENTIELLES

---

Au choix parmi quatre bienfaits différents : relaxant, revitalisant, détoxifiant et Signature Volupté.

30 min : 70 €

## GOMMAGE

---

Au choix entre : gommage Signature Volupté, gommage fraîcheur aux écorces de citron et sel, gommage vert aux extraits marins et gommage douceur PAOMA®.

30 min : 70 €

## ENVELOPPEMENT

---

Parmi un choix de quatre textures : rasshoul, masque cocon hydranourissant, gelée mandarine énergisante, complexe d'algues brunes et rouges et d'argile verte pour une action minceur.

30 min : 70 €



### SOIN SWISS JAMBES LEGERES

---

Le soin Swiss Jambes Légères est destiné aux personnes ayant des problèmes de circulation veineuse et lymphatique et de jambes lourdes, souvent aggravés par la chaleur ou la position debout. Ce soin permet de favoriser un retour à la normale, de soulager les gonflements et une sensation fort agréable de jambes légères grâce à un gommage, des techniques manuelles et un gel rafraichissant drainant qui vous donneront l'impression de marcher sur un nuage.

60 min : 150 €

### SOIN SWISS ANTICELLULITE

---

Le soin Swiss Anti-Capitons réduit l'apparence irrégulière de la peau d'orange et des capitons et redéfinit visiblement les contours de la silhouette. Avec une préparation de la peau à l'aide d'un gommage, l'huile de modelage et le masque spécifique phytomarin améliore la qualité de la peau et la lisse. Le soin professionnel CellCosmet™ draine les toxines et nourrit, adoucit la peau pour un rendu satiné.

90 min : 210 €

### UNE PEAU DE VELOURS

---

Le soin du corps Signature comprend un gommage et un modelage d'huile nourrissante et anti-âge à base d'onagre, de bourrache et d'argan. Le gommage à la poudre de noyaux d'abricot et sa texture fondante affinera le grain de peau avec douceur et efficacité. Le modelage corporel sublimerait l'épiderme en laissant un film soyeux et un parfum envoûtant sur votre peau.

60 min : 170 €

# LES SOINS VISAGE PAOMA<sup>©</sup>

## *Le Rituel Beauté éco-éthique...*

Première marque de soin écoéthique, bio et française, PAOMA<sup>®</sup> propose des protocoles de soin alliant l'expertise manuelle de thérapeutes à une gamme de produits naturels, novateurs et à l'efficacité prouvée.

Les soins visage PAOMA<sup>®</sup> sont des voyages holistiques prestigieux créés par une facialiste de renom : Sylvie Lefranc, experte en yoga du visage.

A travers des formules inédites et des techniques de modelages innovantes inspirées de rituels de beauté ancestraux, mêlant nettoyage profond, drainage lymphatique, massages aux *Roll-On* et *Gua Sha*, yoga du visage et gestes d'acupressure, la peau est profondément hydratée, repulpée et lissée.

### L'ÉVEIL DES SENS

---

L'Éveil des Sens est un soin holistique prestigieux personnalisable. Ce soin se déroule en 2 étapes : 15 minutes dédiées à la préparation de la peau, allant du démaquillage à la pose du masque suivi de 15 minutes de modelage de la zone souhaitée : yeux, lèvres, front, ovale du visage ou décolleté.

30 min : 90 €



## LE RÉVÉLATEUR DE BEAUTÉ

---

Véritable alternative à la médecine esthétique, le Révélateur de Beauté cible les signes visibles de l'âge en travaillant sur l'ensemble du visage, le cou et le décolleté. Profondément stimulée et relaxée, la peau retrouve son élasticité, les rides sont estompées et les contours sont redessinés.

60 min : 160 €

## MODULES CIBLES COMPLÉMENTAIRES

---

Ces 5 modules ciblés ont été imaginés pour personnaliser davantage les soins visage PAOMA®. En fonction des souhaits évoqués et des besoins identifiés, l'un ou plusieurs de ces modules complémentaires pourront venir sublimer l'Éveil des Sens ou encore le Révélateur de Beauté.

- Yeux - draine, lisse et défatigue
- Front - lifte, repulpe et déstresse
- Lèvres - repulpe, remodèle et lisse
- Ovale du visage - sculpte, raffermi et lifte
- Décolleté - restructure, lisse et raffermi

15 min : 25 €

# LES SOINS VISAGE CELLCOSMET®

*Votre peau sublimée par la science...*

CellCosmet® est une marque inspirée par plus de 30 années de recherche dans le domaine de la science cosmétique cellulaire et phyto suisse.

Elle fait appel aux meilleurs principes actifs qui sont scientifiquement sélectionnés et savamment équilibrés, ainsi, chaque protocole de soins Cellcosmet a été soigneusement étudié pour agir avec précision sur des zones et des problématiques corps et visage ciblées.

Luxe ultime de ce concept : l'ensemble des soins a été conçu pour être entièrement personnalisé et s'adapter ainsi aux spécificités de la peau masculine ou féminine tout en respectant son âge physiologique.



## SOIN SWISS ÉCLAT IMMEDIAT

---

Le soin éclat immédiat révèle un teint rayonnant et éclatant. Spécialement conçu pour repulper les tissus cutanés pour un effet anti-âge immédiat. Le masque est choisi par la thérapeute en fonction du type de peau pour une action optimale.

Coup d'éclat exceptionnel et immédiat.

60 min : 160 €

## SOIN SWISS DELUXE ELASTO-COLLAGEN

---



### INTENSIF

Le soin raffermissant et hydratant exceptionnel conçu pour raffermir la peau et redessiner l'architecture faciale. Les contours du visage sont mieux définis grâce à la synergie d'ingrédients précieux et des bienfaits d'un modelage savamment orchestré. Ce soin tonifie le tissu de la peau et définit les contours du visage.



### CLARIFIANT

Le soin uniformisant et hydratant exceptionnel conçu pour revitaliser la peau et lui redonner de l'éclat. Votre peau apparaît parfaitement hydratée, unifiée, revitalisée, les tâches pigmentaires sont atténuées et le teint est radieux et éclatant grâce à la synergie d'ingrédients précieux et des bienfaits d'un modelage savamment orchestré.

90 min : 230 €

## SOIN SWISS DELUXE PRO-COLLAGEN VISAGE ET COU

---

Le soin Swiss Deluxe ProCollagen visage et cou est un soin anti-fatigue et anti-âge instantanément efficace. Grâce à l'application d'une feuille de Collagène ultrapur et donc ultra-concentré en extraits cellulaires stabilisés, ce soin lisse et repulpe les rides et les ridules, défroisse les traits, délivre une hydratation immédiate extrême, et apaise les rougeurs pour révéler un teint resplendissant.

90 min : 330 €

# LES RITUELS

*Parenthèse bien-être...*

## RITUEL SIGNATURE VOLUPTUEUX

---

Une expérience complète combinant une balnéothérapie de 30 minutes, un gommage corps de 30 minutes, un enveloppement de 30 minutes puis le massage Signature Volupté de 30 ou 60 minutes.

L'huile de bain débutera le voyage olfactif tout en apportant de la détente et un bienfait émollient pour préparer la peau au soin gommant. À la suite du gommage du corps, l'enveloppement à base de cire d'abeille et de miel de manuka saura nourrir en profondeur. Enfin, le massage Signature apportera réconfort et une profonde relaxation bercée par la senteur de la tubéreuse.

120 min : 290 €

150 min : 350 €

## RITUEL HARMONIE VISAGE ET CORPS PAOMA®

---

Expérience gracieuse, sensorielle et harmonieuse, le rituel Harmonie PAOMA® invite à la détente du corps et de l'esprit tout en procurant des résultats immédiats grâce à l'association de l'Instant Drainant et du rituel Révélateur de Beauté pour la version de 120 minutes.

L'expérience de 150 minutes est complétée par l'exfoliation du corps entier avec le gommage douceur PAOMA® en introduction du soin.

120 min : 270 €

150 min : 325 €





Soins à la carte

# LES SOINS SPÉCIFIQUES HOMME

*Les soins et les massages...*

## UNE PEAU DE VELOURS

---

Le soin du corps Signature comprend un gommage et un modelage d'huile nourrissante et anti-âge à base d'onagre, de bourrache et d'argan. Le gommage à la poudre de noyaux d'abricot et sa texture fondante affinera le grain de peau avec douceur et efficacité. Le modelage corporel sublimerait l'épiderme en laissant un film soyeux et un parfum envoûtant sur votre peau.

60 min : 170 €



## **MASSAGE SIGNATURE DEEP TISSUE**

*Massage thérapeutique en profondeur*

---

Ce massage décline des techniques de Deep Tissue spécialement conçues pour apporter confort et détente absolue. Il dénoue vos contractures et vos raideurs, détoxifie votre masse musculaire, relance votre énergie, grâce à des techniques lentes, profondes et appuyées, telles que les triggers points et les pétrissages musculaires.

60 min : 190 €

90 min : 250 €

## **L'INSTANT DRAINANT PAOMA®**

---

Manuel et accompagné d'un Gua Sha en Quartz, les mouvements dynamique et précis permettent la stimulation de la circulation de la lymphe ainsi qu'à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Les résultats sont immédiats : les tensions musculaires se relâchent, les énergies circulent, les toxines s'éliminent et la silhouette se redessine.

60 min : 150 €

## **MANUCURE POUR LUI**

---

Un soin des mains incluant le limage et le soin des ongles ainsi qu'un massage nourrissant des mains.

45 min : 60 €

## **PÉDICURE POUR LUI**

---

Un soin des pieds incluant un gommage des pieds, le soin complet des ongles et un massage nourrissant.

45 min : 70 €



## SOIN SWISS DELUXE ELASTO-COLLAGEN

---



### INTENSIF

Le soin raffermissant et hydratant exceptionnel conçu pour raffermir la peau et redessiner l'architecture faciale. Les contours du visage sont mieux définis grâce à la synergie d'ingrédients précieux et des bienfaits d'un modelage savamment orchestré. Ce soin tonifie le tissu de la peau et définit les contours du visage.



### CLARIFIANT

Le soin uniformisant et hydratant exceptionnel conçu pour revitaliser la peau et lui redonner de l'éclat. Votre peau apparaît parfaitement hydratée, unifiée, revitalisée, les tâches pigmentaires sont atténuées et le teint est radieux et éclatant grâce à la synergie d'ingrédients précieux et des bienfaits d'un modelage savamment orchestré.

90 min : 230 €

## SOIN SWISS ÉCLAT IMMEDIAT

---

Le soin éclat immédiat révèle un teint rayonnant et éclatant. Spécialement conçu pour repulper les tissus cutanés pour un effet anti-âge immédiat. Le masque est adapté au besoin « Coup d'éclat ».

60 min : 160 €

## L'ÉVEIL DES SENS PAOMA®

---

L'Éveil des Sens est un soin holistique prestigieux personnalisable. Ce soin se déroule en 2 étapes : 15 minutes dédiées à la préparation de la peau, allant du démaquillage à la pose du masque suivi de 15 minutes de modelage de la zone souhaitée : yeux, lèvres, front, ovale du visage ou décolleté.

30 min : 90 €

# LES FORMULES DUO

## *Votre expérience à deux...*

Prolongez l'expérience dans nos espaces exclusifs et découvrez notre luxueuse Suite Duo. En couple, entre amis ou lors d'un moment mère-fille, partagez un pur instant de bien-être...

Accès Suite Duo 30 min :	90 € / duo*
Accès Suite Duo 60 min :	170 € / duo*
Coupe de champagne Duo :	42 € les 2 coupes
Panier de fruits frais :	30 € / duo

### RITUEL ROMANCE ET VOLUPTÉ

---

Un rituel en couple d'exception mêlant un moment de détente dans le jacuzzi et le hammam privés de 30 minutes, un gommage du corps de 30 minutes ou un enveloppement de 30 minutes avec nos produits Signatures, suivis d'un massage Volupté en tête-à-tête de 60 minutes. Une coupe de champagne par personne est incluse dans le rituel.

120 min : 590 € / duo

*\*Profitez du hammam, jacuzzi et terrasse privative sans soins inclus.*

*Note : tous nos soins sont disponibles en Suite Duo.*



Soins à la carte

# LES SOINS ENFANTS DE 6 À 12 ANS

## *Accompagnés d'un parent...*

Pour que vos enfants puissent eux aussi profiter d'une parenthèse bien-être, nous avons créé une sélection de soins découverte avec notre marque partenaire Nougatine Paris. Cette marque cosmétique 100 % française et bio a créé spécialement pour vos tout-petits, des produits visage, corps et cheveux ainsi que des protocoles de soins ludiques offrant un cocktail de senteurs gourmandes telles que le chocolat, la barbe à papa et la pompe d'amour.

Vos enfants apprendront les premiers gestes de soin pour leur visage en nettoyant et hydratant leur peau sensible. Des produits efficaces, performants et testés sous contrôle dermatologique. Des textures agréables et ludiques avec des ingrédients et parfums gourmands inspirés de la fête foraine pour la plus grande joie de nos tout petits !



### MON SOIN VISAGE GOURMAND

---

Nettoyage du visage à la barbe à papa, suivi de l'eau micellaire au parfum pomme d'amour. Pose d'un masque nourrissant au parfum choco-noisette, suivi d'un modelage à la vanille-fraise et d'une hydratation des lèvres avec un baume au caramel.

30 min : 70 €



### REPOS DES PRINCES ET DES PRINCESSES

---

Massage tout en douceur du cuir chevelu, nuque et épaules avec le baume de massage Rêve d'ange au parfum miel-vanille.

30 min solo : 70 €

30 min duo : 140 €

### MAINS DE PETITES FÉES

---

Limage, massage détente des mains et pose de vernis 'green' de la gamme La Petite Manucurist. (Vernis offert dans la prestation).

20 min : 35 €

### PETITS PETONS

---

Limage, massage détente des pieds et pose de vernis 'green' de la gamme La Petite Manucurist. (Vernis offert dans la prestation).

20 min : 35 €

### COURS DE NATATION POUR LES ENFANTS

---

Cours de natation pour les enfants de 30 à 60 minutes.

30 min : 60 €

60 min : 100 €

Les enfants de la clientèle du Domaine du Mas de Pierre à partir de 4 ans sont accueillis de 13 h à 18 h, sous réserve d'être accompagnés par un adulte ayant autorité, y compris durant leur soin. Les espaces aquatiques du SPA ne sont pas accessibles aux enfants du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août.

# LES SOINS DES 12 - 18 ANS

*Et si la famille entière profitait du Spa ?*

À chacun son moment pour se faire dorloter pour les grands comme pour les plus petits. À l'adolescence, notre type de peau change et nos besoins également. Tout adolescent ayant moins de 18 ans doit être avec un parent accompagnateur en Suite Duo uniquement pour bénéficier des soins spa.

LA SPA vous a préparé une sélection de trois soins pour vos priorités du moment :

## **MASSAGE DÉTENTE DOS ET JAMBES**

---

Une huile relaxante bio pour nourrir votre peau associée à des techniques de lissage sur les zones du dos et des jambes.

45 min : 95 €

## **SOIN PURETÉ**

---

Gommage du dos sucré-salé et un massage du dos, nuque et trapèzes pour détendre l'ensemble du haut du corps.

45 min : 95 €



### SOIN VISAGE CLEAN

---

Nettoyage du visage suivi d'une extraction des comédons, si besoin, et d'un masque purifiant et absorbant.

30 min : 70 €

### BEAUTÉ DES MAINS OU DES PIEDS AVEC POSE DE VERNIS CLASSIQUE

---

Mise en forme des ongles, travail des cuticules, hydratation des mains et pose de vernis classique.

60 min : 85 €

# LES SOINS ESTHÉTIQUES

*Manucure et pédicure green et amusante...*

## **MANUCURIST® GREEN**

Une solution bio pour rester féminine jusqu'au bout des ongles et en bonne santé !

Manucurist® est une marque de beauté « *green* » et créatrice de produits « *clean* » pour toutes les femmes. Le vernis à ongles « *Green* » est végétal, 9 *free* et *cruelty free*\* ! Il est composé d'ingrédients d'origine naturelle jusqu'à 84 %. Les pourcentages restants garantissent l'intensité de la couleur et de la brillance sur l'ongle tout en restant respectueux de l'environnement et de votre santé.

Manucurist® s'engage dans une formulation si pure que même les jeunes enfants peuvent l'utiliser sans risque. La gamme Petite Manucurist® est sans formaldéhyde ni dérivé, sans toluène ni solvant issu de la pétrochimie, sans DBP ni phtalate, sans parabène et sans camphre. Les vernis Petite Manucurist® se retirent ensuite simplement à l'eau savonneuse.

## **O.P.I®**

Leader mondial du secteur des produits professionnels pour les ongles, O.P.I® est disponible dans plus de 100 pays actuellement. C'est une marque complète, innovante et créative qui propose un large choix de couleurs qui ne portent pas de simples numéros

mais des noms aussi irrésistibles qu'amusants. Les vernis à ongles O.P.I® sont proposés dans une multitude de couleurs, des plus sages aux plus vives en passant par les grands classiques indémodables et les teintes les plus tendances. Véritable référence dans le monde de la beauté, O.P.I® est également indissociable de l'univers de la mode.

\* Exempt de neuf ingrédients chimiques toxiques et non testé sur les animaux.

## RITUEL VOLUPTUEUX DES MAINS OU DES PIEDS AVEC POSE DE VERNIS

---



### MAINS

Les mains sont l'un des miroirs de notre âge. Dorlotez vos mains avec un soin tout particulier. Un gommage adoucira la peau des mains confrontées aux agressions extérieures suivi d'un modelage réconfortant des mains avec un baume hydratant. Une pose de vernis classique ou semi-permanent de la marque de votre choix est incluse.



### PIEDS

Nos pieds sollicités chaque jour méritent un temps de repos ! Nous prendrons soin d'eux en les gommant soigneusement avec un modelage soulageant la voute plantaire. Une pose de vernis classique ou semi-permanent de votre choix est incluse.

75 min : 110 € pose de vernis classique

75 min : 120 € pose de vernis semi-permanent

## BEAUTE DES MAINS OU DES PIEDS AVEC POSE DE VERNIS

---

Mise en forme des ongles, travail des cuticules, hydratation des mains ou des pieds et pose de vernis classique ou semi-permanent de votre choix.

60 min : 85 € pose de vernis classique

60 min : 95 € pose de vernis semi-permanent

## MANI EXPRESS/ PEDI EXPRESS

---

Limage, polissage et pose de base.

20 min : 45 €

## 03 | Soins à la carte

### POSE DE VERNIS CLASSIQUE

---

Choisissez votre couleur parmi nos vernis classique : Manucurist® Green Evolution ainsi que Nail Lacquer et Infinite Shine de O.P.I.®.

15 min : 30 €

### POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT

---

Choisissez votre couleur parmi nos vernis semi-permanent Gel Color O.P.I.®.

15 min : 45 €

### DEPOSE DE VERNIS

---

Faites-vous retirer votre vernis semi-permanent de la plus douce des manières sans abîmer votre ongle.

15 min : 20 €





## *Maquillage*

Maquillage Jour • 25 min :	50 €
Maquillage sophistiqué (soirée, événement) • 50 min :	90 €
Extension des cils :	Réservation sur demande

## *Épilation*

1 Zone corps (demi-jambes, cuisses, dos, torse) :	40 €
1 Zone corps (aisselles, demi-bras) :	30 €
1 Zone visage (sourcils, lèvres, nez) :	20 €
Maillot simple :	40 €
Maillot brésilien :	50 €
Maillot intégral :	60 €

# LES SOINS SPÉCIFIQUES

*Les soins de haute technologie : Beauté et Minceur...*

## AQUAPURE

AQUAPURE

Cet appareil innovant vous offre un soin du visage pour tout type de peau alliant quatre technologies à des produits cosmétiques. Dès le premier soin les résultats sont immédiats et visibles. Le soin comporte une 1<sup>ère</sup> phase de nettoyage en profondeur (Aquapeel) pour retirer les impuretés accumulées en surface, suivi d'une électroporation une technique très efficace pour faire pénétrer les principes actifs en profondeur. Le soin se poursuit par la stimulation de l'élastine et du collagène. Enfin, la cryothérapie par application permettra de réduire les rides et de resserrer les pores pour un éclat final !

Un soin d'une haute expertise qui vous apportera un éclat, un épiderme lissé et raffermi et un derme où toutes mes fibres de collagène et d'élastine sont stimulées pour conserver sur le long terme toute sa tonicité. Il améliore également la cicatrisation des peaux à problèmes ainsi que le traitement des tâches pigmentaires.



Séance - 45 min : 110 €

Forfait 10 séances : 990 €



## POWER SHAPE 2

ProShape

Une nouvelle génération du remodelage et raffermissement corporel ! Cet équipement corps et visage rallie trois technologies dont l'efficacité est prouvée à savoir l'aspiration en palper-rouler, la radiofréquence ainsi que le laser. Le palper-rouler en plus de lisser les zones traitées améliore la circulation sanguine ainsi que le drainage lymphatique. La radiofréquence travaillera en profondeur pour réactiver les fibres grâce à une chaleur générée ce qui permet de raffermir l'ensemble de la peau. Enfin le laser concentrera son énergie sur l'hypoderme pour réduire et dissocier les adipocytes. Cet équipement de pointe traite à la fois les zones du corps souhaitées mais aussi le visage.

Une cure minimum de 3 séances est recommandée pour atteindre un résultat nettement visible.

Séance - 45 min : 110 €

Forfait 10 séances : 990 €

## *Prestataires extérieurs*

### **Ostéopathie - 60 min :**

Thérapie manuelle qui lève les blocages articulaires du corps pour lui permettre de mieux fonctionner. Elle lui rend une meilleure mobilité et un équilibre entre les articulations, les organes, les tissus et les systèmes nerveux.

150 €

### **Sophrologie - 60 min :**

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation, de respiration et d'activation du corps et de l'esprit. » Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et à développer son mieux-être et se détendre.

150 €

### **Naturopathie - 60 min :**

La naturopathie c'est « l'art de garder l'être humain en bonne santé ». Nous vous proposons un accompagnement personnalisé, appuyé sur différentes techniques telles que le rééquilibrage alimentaire, la phytothérapie, l'aromathérapie et bien d'autres, afin de rétablir et/ou de maintenir durablement votre vitalité.

150 €

### **Consultation diététique - 60 min :**

Notre diététicienne se fera un plaisir de réaliser votre bilan et de vous apporter un conseil nutritionnel sur-mesure. Experte également en phytothérapie, elle ne manquera pas de vous guider dans votre recherche d'équilibre.

150 €

# LES ACCÈS SPA

*Vous êtes les bienvenus...*

ACCÈS SPA À LA JOURNÉE

150 €/ personne

ACCÈS SPA  
EN COMPLÉMENT D'UN SOIN DE 60 MIN MINIMUM

50 €/ personne

ACCÈS SPA  
EN COMPLÉMENT D'UN SOIN DE 90 MIN MINIMUM

2 h d'accès offert



Accès SPA &  
Journée découvertes

# LES JOURNÉES SPA DÉCOUVERTE

*Un moment rien qu'à vous...*

## JOURNÉE DETOX PAOMA®

Votre journée « PAOMA® » pour vivre une expérience rééquilibrante en détoxifiant votre corps et votre esprit. Deux offres : un massage drainant de 60 minutes ou un rituel Harmonie de 120 minutes de notre marque cosmétique Bio PAOMA® qui vous offrira un bien-être complet incluant un massage revitalisant de 60 minutes suivi d'un soin visage Révélateur de Beauté pour retrouver une peau douce et énergisée. Votre journée inclut un accès d'une demi-journée aux installations du SPA de 9 h à 13 h ou de 14 h à 18 h. Une infusion aux herbes du jardin du Domaine sera offerte en fin de soin et un déjeuner bien-être au Bistrot Lis Orto (eau, café et infusion de saisons incluses) complètera ce moment privilégié.

1 h de soin : 260 €

2 h de soin : 400 €

## JOURNÉE DÉTENTE ET GOURMANDE

---

Votre Journée bien-être découverte au Domaine du Mas de Pierre offre un accès d'une demi-journée aux installations du SPA (de 9h à 13h ou de 14h à 18h) incluant l'accès à la piscine spa, au jacuzzi et à l'espace bien-être : hammam, saunas, 'Snow Cave', salons de repos et tisanerie.

Vous pourrez vous détendre grâce à un soin Signature et un déjeuner sain et savoureux au Bistrot Lis Orto (eau, café et infusion de saison incluse).

1 h de soin : 260 €

1 h 30 de soin : 330 €



Accès SPA &  
Journée découvertes

04 | Accès SPA & journées découvertes



## JOURNÉE FUTURE MAMAN OU BÉBÉ À BORD

---

Une journée pour prendre soin de soi à un moment où vous en avez le plus besoin ! Cette journée vous offre un massage maternité ou un soin du visage hydratant de notre marque cosmétique BIO PAOMA®. La journée inclut un accès d'une demi-journée aux installations du SPA de 9h à 13h ou de 14h à 18h. Un déjeuner bien-être au Bistrot Lis Orto (eau, café et infusion de saisons incluses).

Vous pourrez vous détendre grâce à un soin Signature et un déjeuner sain et savoureux au Bistrot Lis Orto (eau, café et infusion de saison incluse).

1 h de soin : 260 €

1 h 30 de soin : 330 €

## JOURNÉE LUNE DE MIEL

---

Une journée romantique au sein de notre Domaine pour vous ressourcer à deux !

Votre journée vous offre une détente de 30 minutes dans la Suite Duo privée (hammam et jacuzzi), suivi d'un massage de 60 minutes de votre choix. Vous pourrez vous détendre grâce aux installations du SPA où vous aurez accès de 9h à 13 h ou de 14 h à 18 h.

Un déjeuner gourmand est inclus au Bistrot Lis Orto (y compris eau, café et infusion de saison).

570 €/ duo

## JOURNÉE SUR-MESURE

---

Pour toute célébration, nous créons des journées sur-mesure à partir de groupes de huit personnes incluant des soins et un accès SPA par personne. Pour toute demande, nous vous invitons à contacter LE SPA qui se fera un plaisir de vous assister.

Tarif sur demande

# FITNESS

## *Ateliers et coaching privé...*

Notre salle de fitness de 130 m<sup>2</sup> entièrement équipée Technogym dispose de deux salles de coaching privé avec des équipements Kinésis multifonctionnels.

LE SPA vous offre un planning hebdomadaire d'ateliers disponibles sous réservation à l'ensemble de nos clients résidant à l'hôtel.

Les coachings sont disponibles également sur réservation, pour une assistance 100 % sur-mesure et adaptée à vos attentes et à votre condition physique.



**C.A.F :** Séance de renforcement musculaire axée sur les cuisses, abdominaux et fessiers.



**'Body Pump' :** Séance alliant cardio training et musculation de l'ensemble du corps.



**Footing :** Séance de course à pied selon votre niveau autour du Domaine.



**'Circuit Training' :** Enchaînement d'exercices avec peu de temps de récupération pour puiser dans le cardio.



**'Power Walk' :** Marche dynamique au sein des huit hectares du Domaine.



**Pilates :** Séance visant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.



**Yoga Yin :** Pratique d'exercices de respiration et d'étirements ligamentaires pour apporter bien-être physique et mental.



**Yoga Yong :** Pratique posturale plus dynamique postural alliant le yoga traditionnel Atha au Vinyasa.



**Stretch & Balance :** Discipline douce visant les étirements musculaires et posturaux de gainage lent afin de gagner en souplesse et tonicité interne.







**Aquabiking :** Séance aquatique permettant d'augmenter la capacité cardiovasculaire et de tonifier les muscles tout en évitant les impacts. L'effort dans l'eau permet de drainer le corps.



**Aquaboxing :** Séance aquatique à dominante cardio qui allie fitness et technique d'arts martiaux. Recommander pour travailler vos muscles.



**Aquatraining :** Séance combinant les bienfaits du vélo aquatique, de la course à pied, de la musculation et de la nage en une seule séance.

## *Cours et coaching*

**Accès cours collectifs/ateliers • 45 min :**

Solo : 30 € Duo : 50 €

*Pour les cours collectifs, merci de contacter la réception du SPA.*

**Coaching personnalisé • 30 min / leçon de natation • 30 min :**

Solo : 60 € Duo : 100 €

**Coaching personnalisé • 60 min :**

Solo : 100 € Duo : 170 €

**Coaching personnalisé • 90 min :**

Solo : 150 € Duo : 220 €

**Leçon de natation • 60 min / coaching aquatique • 50 min :**

Solo : 100 € Duo : 170 €

**Forfait de 5 coaching personnalisés • 60 min :**

Solo : 400 € Duo : 800 €

**Forfait de 10 coaching personnalisés • 60 min :**

Solo : 900 € Duo : 1 530 €

*Supplément de 50 € par personne (pour tout massage/soin réservé à partir de 50 min).*

*À partir d'un soin de 90 min, deux heures d'accès SPA sont offertes avant l'heure du soin.*

# FITNESS

*Exclusivité...*

## INTÉGRAL EMS

## UNE COMBINAISON D'ÉLECTROSTIMULATION

C'est la révolution du fitness et du renforcement musculaire pour sécher et resculpter votre corps. Elle vous permet de brûler les graisses et d'atteindre plus de tonicité !

L'hygiène de l'équipement est garantie à 100 % par une désinfection des combinaisons dans une armoire à ozone et UV, qui possèdent tous deux des propriétés fongicides et bactéricides.

### **Points forts :**

Gain de temps. Équivalent à quatre heures de sport en 20 minutes.

Des centaines de muscles stimulés en une séance.

Les fibres musculaires sont recrutées quelque soit votre condition physique.

Pas de poids supplémentaire.

Pas de contrainte sur les articulations.

Quatre heures d'autonomie.

Sans fil pour une liberté de mouvement totale.

La stimulation musculaire électrique déclenche des contractions musculaires réflexes. Une impulsion électrique répétée sur un muscle permet de recruter 98 à 100 % des fibres musculaires ciblées, contrairement à une contraction volontaire qui recrutera 40 à 60 % des fibres musculaires lors d'un exercice physique traditionnel.

1 séance 30 min : 70 €

10 séances 30 min : 630 €



# INFORMATIONS

## *Horaires*

Soins Spa de 9h30 à 19h de novembre à avril et de 9h30 à 19h30 de mai à octobre.

Accès LE SPA et installations bien-être (piscine spa, hammam, saunas, snow cave, jacuzzi) : 9h à 20 h

Accès salle de fitness de 6 h à 22 h

Les Journées LE SPA et les abonnements LE SPA offrent ces accès à notre clientèle extérieure.

## *Conditions d'accès*

L'accès aux installations bien-être LE SPA est offert pour nos clients hôtel uniquement.

L'accès à la piscine du spa pour les enfants de 4 à 18 ans est accordé avec la présence d'un parent de 13 h à 18 h tous les jours, hors juillet/août.

L'usage de la zone hydro (hammam, saunas et 'Snow Cave') est accessible à partir de 18 ans.

Les soins des clients extérieurs offrent l'accès à l'espace détente, le solarium avec sa vue imprenable et la tisanderie du 1<sup>er</sup> étage, mais n'incluent pas l'accès aux espaces bien-être et hydro du spa (piscine, hammam, sauna, 'Snow Cave et jacuzzi).

Le port d'un maillot de bain ou d'un sous-vêtement est obligatoire.

## *Tenue*

Un peignoir et des chaussons vous seront remis à votre arrivée. Nous vous mettrons également à votre disposition un sous-vêtement jetable pour tous les soins pour lesquels celui-ci est obligatoire. Nous vous rappelons que le port du maillot de bain est obligatoire dans la zone humide.

## *Bons cadeaux et espace boutique*

LE SPA vous propose un large choix d'idées cadeaux à composer selon vos envies. Originaux et personnalisés, vos bons cadeaux sont valables un an !

Nous offrons aussi une large sélection d'articles de bain, lifestyle et d'accessoires afin de vous faire plaisir sur place.

## *Politique de réservation et d'annulation*

Nos massages sont des soins de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés. Tous nos soins sont mixtes et peuvent être réalisés en duo, se renseigner à l'accueil du SPA. Les durées de soins précisées correspondent aux durées effectives de soins.

Merci de respecter l'horaire des rendez-vous et de vous présenter à l'accueil du SPA 20 minutes à l'avance. Vous pourrez ainsi profiter d'un rituel d'accueil et compléter un questionnaire de préparation au soin afin de vous accueillir. Tout retard sera répercuté sur le temps de soin réservé.

Si vous souhaitez annuler ou reporter votre soin, merci d'appeler LE SPA 24 h ouvrées avant votre rendez-vous. Nous vous remercions de bien noter que, selon notre politique d'annulation, une non-représentation aux soins ou annulation postérieure aux délais précisés ci-dessus entraîneront le prélèvement (à partir du numéro de carte bancaire précisé à la réservation des soins) de 100 % de la valeur tarifaire du soin. Dans le cas d'un abonnement ou d'une Invitation Cadeau, le montant du soin sera déduit.

Le Domaine du Mas de Pierre décline toute responsabilité de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte LE SPA.

## *Condition physique et femmes enceintes*

Nous vous demandons de bien vouloir nous informer de votre condition physique lors de la réservation, en nous mentionnant toute spécificité demandant une attention particulière telle qu'une tension élevée, des allergies, une grossesse ou autres maladies. Certaines pathologies ou traitements (chimiothérapie, etc...) étant incompatibles avec certains de nos traitements et procédés, un certificat médical stipulant la possibilité de recevoir ces dits soins vous sera demandé dans ce cas-là.

## *Contact pour les clients extérieurs*

Réservation par téléphone au +33 (0)4 93 59 00 10 ou par e-mail à l'adresse suivante : [spa@lemasdepierre.com](mailto:spa@lemasdepierre.com)  
Votre numéro de carte de crédit vous sera demandé en garantie.

## *Mesures sanitaires*

Toute l'équipe LE SPA du Domaine du Mas de Pierre a pris les mesures sanitaires nécessaires pour vous garantir la meilleure expérience.



*Une immersion de douceur et de bien-être...*



*Une véritable invitation au lâcher-prise...*



conception graphique dfadab.fr



## DOMAINE DU MAS DE PIERRE

RESORT & SPA • SAINT-PAUL DE VENCE

★★★★★

### DOMAINE DU MAS DE PIERRE

2320 Route des Serres • 06570 Saint-Paul de Vence

+33 (0)4 93 59 00 10  
spa@lemasdepierre.com



[domainedumasdepierre.fr](http://domainedumasdepierre.fr)

crédits photos : ©Jerome\_Mondiere ©Coralie\_Ferrero ©Istock ©UNSPASH ©PAOMA