



Spa & Beauté

Prenez le temps...



Résid' Spa
— Loire & Sèvre —

PRENEZ LE TEMPS

30 minutes, 1 ou 2 heures, une journée, vous avez le choix...

Que vous soyez résident ou non, décidez de vous offrir une parenthèse, un moment de bien-être.



Meggy Lucas, éducatrice sportive professionnelle

Maintenez-vous en forme grâce à Meggy avec ses cours d'aquagym dans une eau à 30°! Cours de 2 à 7 personnes adaptés au rythme de chacun.

15 € le cours de 40 minutes

Carte 10 séances : 150€

Abonnement annuel : 450€

Dans le jardin l'été sous des cèdres centenaires, ou en salle par groupe de 5 personnes maximum, suivez une séance de Yoga Integral avec Paulina. Postures, exercices de respiration, de relaxation vous permettront de développer votre souplesse musculaire et de vous sentir en harmonie avec votre corps et votre esprit.

15 € la séance de 1h20



Paulina Ledesma,
professeure diplômée de Yoga

Carte de 10 séances = 150 €

Avec cette carte vous pouvez faire selon vos envies des séances d'aquagym, de yoga ou des forfaits spa 2 heures



Les soins du visage



Chaque soin du visage comprend un démaquillage, un gommage, un modelage et une pose de masque. Le tout avec des cosmétiques d'origine naturelle.

Le soin coup d'éclat 30 min, 44 €

Soin beauté flash qui réveille votre teint. Il comprend :

- un gommage adapté à votre type de peau,
- un modelage de relaxation,
- une pose de masque, élément actif du soin qui permet de traiter la peau.



Le soin gourmand 60 min, 84€

Ce soin complet apaisant, hydratant ou purifiant, aux senteurs fruitées de vanille, citron vert, fleur d'oranger, nettoie votre peau en profondeur et lui rend son éclat originel.

Le soin mixte "sur-mesure"

- Visage 30 min et dos 15 min, 64€

- Visage 60 min et corps 30 min, 99€

Vous définissez la durée et la ou les zones de votre corps pour le massage.



Les soins du corps

Tous nos massages sont réalisés sur table avec des huiles bios.



Le massage Californien 60 min, 75 €

Composé de longs mouvements lents et fluides, il permet une profonde relaxation physique et psychique. Il fait partie des massages les plus demandés grâce à l'atmosphère de douceur et de profondeur.



Le massage Hawaïen 60 min, 79€

Ou "Lomi Lomi" en hawaïen, libère les tensions, renforce votre vitalité. Il se pratique de façon fluide et en rythme à l'aide des mains et des avant-bras. Les mouvements longs et continus mariés à l'huile de coco vous transportent sous les tropiques.



Modelage balinais 60 min, 79 €

A la fois doux et tonique, apaisant et énergétique, il procure une grande relaxation grâce à une série d'étirements traditionnels thaï et à des manœuvres lentes et profondes.



Le massage en duo 60 min, 164 €

Deux massages Californiens ou Hawaïens réalisés par 2 praticiennes en même temps, Bien-être partagé en couple ou entre amis.



Le massage aux pierres chaudes volcaniques 90 min, 96 €

L'effet combiné de la chaleur des galets et des pressions confèrent à ce massage des propriétés décontractantes.

Véritable moment de bien-être!



Le massage à la bougie 60 min, 82 €

C'est le massage "cocooning" par excellence avec de la cire de bougie parfumée à la Verveine, au Santal, à la fleur d'oranger ou à la coco. Il apporte hydratation et confort pour les peaux sèches.



Réflexologie plantaire 60 min, 75€

Ce soin énergétique permet de rétablir certaines fonctions vitales de l'organisme, en agissant en alternance par des points de pressions et massage sur les pieds et les jambes.

C'est un massage localisé qui diffuse son action dans tout le corps.





Les soins du corps



Massage indien des pieds au Bol Kansu **45 min, 64 €**

Soin à l'huile de sésame chaude des pieds à l'aide d'un petit bol qui agit sur tout le corps et procure une détente absolue.



Modelage du visage au baume de Karité **30 min, 40 €**

Modelage du visage, du cou et du décolleté associant des manœuvres relaxantes et enveloppantes. Votre visage s'apaise avec votre esprit.



Modelage visage et corps au baume de karité **75 min, 94 €**

Soin de relaxation profond, du cuir chevelu jusqu'à la voute plantaire, associant manœuvres enveloppantes relaxantes et digito-pressions pour un bien être total. Le baume à l'odeur paradisiaque est en plus nourrissant et protecteur pour toutes les peaux.



Autres massages possibles :

- **Ayurvédique 60 min, 79 €**
- **Femme enceinte 60 min, 79 €**
- **Amma assis 30 min, 44 €**

Massage japonais d'acupressions, allié à la fois profonde détente corporelle et dynamisation. Il déclenche la stimulation énergétique dans le corps par son travail sur les méridiens.

Les forfaits Spa



Forfait demi-journée Zen pour une personne, 92 €

Accès libre de 9h à 20h à l'espace piscine, hammam, sauna, fitness

Collation, puis massage ou soin du visage au choix de 60 minutes



Forfait demi-journée Duetto, 186 €

Une séance de hammam ou sauna, 1 heure de piscine balnéo,

une collation puis un massage de relaxation en duo d'une heure



Forfait demi-journée découverte, 59 €

Une séance de hammam ou sauna infrarouges, 1 heure de piscine

balnéo, et un massage de votre choix de 30 minutes



Forfait spa 2 heures, 22 €/personne

Accès au sauna infrarouges, au hammam, à la salle de fitness puis à la piscine balnéo.

*A votre arrivée nous vous fournissons un peignoir,
une serviette et une paire de claquettes*



Ouvert toute l'année, tous les jours de 7h00 à 20h00

Renseignements et réservations

Tél.: 02.28.09.27.30

Mail: contact@residspa.com

Site web www.residspa.com

14, avenue François Peltier

44400 REZE



Résid' Spa
— Loire & Sèvre —

Les tarifs de cette brochure peuvent être révisés à tout moment. Les prestations décrites ne sont pas médicales.