

La Vie du Spa

- **Horaires d'ouverture :**
 - 9h à 19 h 30 du mardi au dimanche
 - 10 h à 19 h30 le lundi
- **Privatisation des lieux pendant 01h00, sur réservation :**
 - 19h30-20h30
 - 20h45-21h45 22h00, sur réservation.
- **Le Spa est ouvert aux clients de l'hôtel et au public extérieur.**
- **Ce lieu de détente et relaxation est uniquement réservé aux personnes de plus de 16ans.**

TARIFS Ô SPA

Hamam, Sauna, Piscine intérieure chauffée

Accès ½ journée sans réservation de soins

Résident Hôtel : 25€

Non Résident: 30€

Accès ½ journée avec réservation de soins

Résident Hôtel : 15€

Non Résident : 20€

Privatisation sur réservation

19h30-20h30 ou 20h45-21h45 :

40€/personne

avec 1/2 bouteille de champagne Mumm pour 2

LA PISCINE INTÉRIEURE CHAUFFÉE

Un espace de paix pour un agréable moment de détente...

Notre « spa de nage » possède les avantages d'une piscine et d'un spa!

Profitez des bienfaits de l'eau pour redécouvrir les plaisirs du bien-être et de la détente, se ressourcer et retrouver toute son énergie ...

Plongez dans l'univers « zen » de l'espace Ô SPA pour un moment de délasserement et de quiétude.

Ô SPA met à votre disposition une piscine intérieure de 15m pour vous offrir douceur et sérénité.

Équipée de banquettes avec hydrojets et fontaine, notre piscine est idéale pour vous procurer un pur instant de relaxation.

La température de l'eau est d'environ 28°.

Ce lieu de détente et relaxation est uniquement réservé aux personnes de plus de 16 ans.

LE SAUNA INFRAROUGE

Détente, détoxification et beauté ...

Les bienfaits du Sauna s'offrent à vous pour une séance de relaxation et de pureté. Les infrarouges sont des rayons lumineux produits naturellement par le soleil, invisibles à l'œil nu, ils produisent une chaleur rayonnante qui pénètre en profondeur dans le corps et déclenche toute une série de relaxations bienfaites.

LES ETAPES A SUIVRE POUR UN BIENFAIT INTEGRAL :

- Rentrez une première fois dans le sauna, à sec, jusqu'à ce que votre corps sue
- Ressortez alors pour prendre une douche, et rentrez à nouveau dans le sauna
- Répétez l'opération une ou deux fois
- Ressortir ensuite pour prendre à nouveau une douche, qui cette fois-ci va nettoyer la peau des toxines évacuées
- Entrez une troisième fois dans le sauna
- Ressortir à nouveau pour prendre une douche

Il faut savoir malgré tout que l'utilisation des saunas est déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension, et que les douches froides qui ponctuent une séance de sauna augmentent la tension artérielle. Alors soyez vigilants !

LE HAMMAM

Beauté, détente, relaxation, remise en forme...

Le hammam du Lion d'Or à beaucoup à vous offrir, tant au niveau du corps que de l'esprit. Laissez vous charmer!

Le hammam est le successeur moderne des bains romains, un plaisir millénaire qui allie détente et détoxification.

Le hammam est un bain de vapeur qui provoque une chaleur humide propice à la détente.

En effet, la température n'excède pas 45/50°C avec un taux d'humidité de 90 à 100%, ce qui rend la chaleur tout à fait supportable.

Dans le hammam les pores se dilatent sous l'effet de la vapeur ce qui permet un nettoyage en profondeur.

*Pour parfaire ce moment de pureté,
notre équipe de praticiens vous propose, sur réservation :*

Un Rituel de Hammam de 2h – 120€ par personne :

- Séances de Hammam avec application de savon noir*
- Gommage au gant de Kessa*
- Modelage « O Spa » 1h*

LA CRYOTHÉRAPIE

Des séances de bien-être par le froid...

Appareil utilisant l'action du « Grand Froid » sur tout le corps et sur les cellules afin de soulager différents symptômes, agit sur les tensions musculaire et la minceur.

Une expérience pleine de sensations, bénéfique pour votre organisme qui procure une sensation de bien-être pendant et après la séance.

La solution rapide et efficace pour la prévention, le sport, la santé, le bien-être, ou simplement pour rester jeune et en forme!

Offre découverte 45€ au lieu de 50€

Information et réservation au 02.31.65.01.55

L'ESPACE TISANERIE

Prolongez la détente...

Après vos soins, profitez de l'espace de détente exclusif et intime, pour faire une pause en dégustant un thé ou une tisane.

La sérénité et la quiétude du lieu prolonge les bienfaits des soins prodigués par

nos esthéticiennes professionnelles.

Vous pourrez y découvrir les produits de nos marques associées :

 SOTHYS
PARIS

Exclusivement
en instituts & spas.

La Sultane de Saba



A SAVOIR...

- **Réservation** : Lors de la réservation, une carte de crédit ou le numéro de chèque cadeau vous sera demandé à titre de garantie. Si vous souhaitez changer ou annuler une réservation, nous vous remercions de nous le signaler au moins 72H à l'avance. Dans le cas contraire nous vous informons que la totalité du soin vous sera facturée.
- **Soins** : Nous vous recommandons de vous présenter 10 minutes avant l'horaire prévu du début de votre soin afin de profiter au maximum de ce moment de détente. Une arrivée tardive ne pourra malheureusement pas entraîner une prolongation du soin et celui-ci sera facturé dans sa totalité. Nous vous demandons de bien vouloir aviser l'esthéticienne de tout problème de santé (allergie, blessure, problème cardiaque ou circulatoire, maladie...) qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin. Pour les femmes enceintes, les soins ne peuvent être réalisés qu'à partir du 4ème mois et avec autorisation médicale.
- Pour un moment de complicité et de partage, nos soins peuvent être effectués en cabine duo (sous réserve de disponibilité)
- **Linge** : Nous fournissons les serviettes pour l'accès Ô SPA inclus dans la réservation de séjour. Pour le public extérieur, il vous appartient d'apporter vos effets personnels : serviettes, maillot de bain, claquettes. Nous proposons une location de peignoir au tarif de 10€ par personne

Les contre-indications des soins

Bien souvent, on associe aux soins bien-être, ses multiples vertus et bienfaits : amélioration du bien-être, de la détente, diminution des tensions et du stress. Mais il est primordial de connaître les contre-indications, qui peuvent avoir des effets contraires et secondaires, voir néfastes. C'est une mise en garde importante et non négligeable. Nous réalisons un diagnostic à chaque personne avant les soins. Mais il est également préférable de nous en informer lors de la réservation.

- Le massage bien-être est totalement contre-indiqué pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques, de troubles circulatoires, d'hypertension, de thromboses ou de maladies relatives aux os ou aux squelettes. Il existe, également plusieurs « situations », qui ne permettent pas à certaines personnes de bénéficier des bienfaits du massage bien-être.
- En cas de stade déclaré de cancer, de tuméfaction
- En cas d'inflammation de la peau (du type psoriasis, exéma de contact) ou des articulations, d'éruptions cutanées, d'ecchymoses, d'entorses, de déchirures musculaires, de brûlures, de coupure, de contusions...
- Suite à une intervention chirurgicale de moins de trois mois ou en cas d'importante fièvre, d'infection, de nausées, de douleurs abdominales, de plaies ou de cicatrices récentes, d'importants maux de dos (hernie, sciatique, lumbago...), tendinite, et douleurs diverses...
- En cas de diabète ou de varices le soin spécifique aux pierres chaudes est totalement contre indiqué
- Pour les femmes enceintes, les soins ne peuvent être réalisés qu'à partir du 4^{ème} mois et avec autorisation médicale.
- Pour les séniors, la vulnérabilité de leur corps est impérativement pris en considération par les praticiennes avant de débiter une séance.