



TIARA SPA

BY SOTHYS



M A S S A G E S

MASSAGES DU MONDE



MODELAGE AYURVÉDIQUE | AYURVEDIC MASSAGE

60 MIN /145 €

Modelage aux techniques ancestrales indiennes, transmis de génération en génération. Il a pour but de rééquilibrer et réharmoniser les énergies du corps et de faire voyager les sens, grâce à une combinaison de mouvements et d'huile de sésame chaude.

This is an ancestral Indian massage technique, transmitted from generation to generation that will bring back the balance and harmony of the body's energy, through the combination of movements and warm sesame oil, enticing all the senses.



MODELAGE SUÉDOIS | SWEDISH MASSAGE

60 MIN /145 €

Modelage alliant de nombreuses manœuvres et étirements favorisant la circulation sanguine et lymphatique. Il dénoue les tensions musculaires, détend et stimule tout le corps pour ainsi retrouver un équilibre naturel.

This massage will favor lymphatic and blood circulation via the extensive use of numerous maneuvers and stretching. Tensed muscles will be completely relaxed, stimulating and loosing the body into a natural balance.



MODELAGE LOMI-LOMI | LOMI-LOMI MASSAGE

60 MIN /145 €

Modelage traditionnel des maîtres guérisseurs des îles Hawaïennes. Le LOMI-LOMI est un massage du corps doux et puissant réalisé avec les mains et les avant-bras sur un rythme fluide telles les vagues déferlantes sur les plages de sable noir d'Hawaï.

Il relie le corps, le cœur et l'âme...

The LOMI-LOMI, from the traditional healers of the Hawaiian Islands, is a soft and powerful body massage done with the hands and forearms with a fluid rhythm like the white waves breaking on the black sand beaches of Hawaii, linking body, heart and soul...

MODELAGE ORIENTAL | *ORIENTAL MASSAGE*

60 MIN /145 €

Modelage des pieds à la tête permettant l'élimination des toxines et la décontraction musculaire grâce à la douceur de la gestuelle sublimée par l'huile de fleur d'oranger chaude.

A massage from head to toes that allows the body to eliminate toxins and achieve full muscular relaxation thanks to the soft gestures, sublimed by the warm orange flower oil.

MODELAGE "TIARA MIRAMAR" | *MASSAGE "TIARA MIRAMAR"*

30 MIN /75 € 60 MIN /145 €

Votre modelage relaxant sur-mesure. Composez votre modelage selon vos envies du moment, en choisissant votre huile, la durée de votre massage, les zones à privilégier ainsi que la pression désirée avec votre thérapeute.

A customized relaxing massage. Put together with your therapist the massage you wish, by choosing your essential oil, the length of your massage and the zones you wish to concentrate upon with the pressure you desire

RITUEL TIARA | *TIARA RITUAL*

75 MIN /180 €

Un protocole sur-mesure alliant un gommage au sucre & sel mélangés à une huile nourrissante, suivi d'un modelage personnalisé de 45 minutes à l'huile précieuse tiède.

A custom protocol combining a sugar & salt scrub mixed with a nourishing oil, followed by a personalized massage of 45 minutes in warm precious oil.

*NOS MASSAGES SE DECLINENT AUSSI EN DUO
Massages for 2 peoples in the double cabin*

M A S S A G E S S P É C I F I Q U E S

S P E C I F I C M A S S A G E S



MODELAGE SPORTIF | *DEEP TISSUE MASSAGE*

60 MIN /145 €

Après l'effort physique, il dissipe les tensions et les contractures grâce à un modelage doux et profond.

Il aide à éliminer les toxines du métabolisme ainsi, les courbatures et la fatigue sont atténuées.

After a physical effort, the tensions and contractures will dissipate thanks to a soft and deep massage, eliminating the toxins from the metabolism and reducing the body ache and fatigue as well.



MODELAGE PRÉ-NATAL | *PRE-NATAL MASSAGE*

60 MIN /145 €

Ce modelage doux et délicat pour femme enceinte à l'huile de pépins de raisins, permet de détendre les articulations et de soulager les douleurs dorsales liées à la grossesse.

Prenez soin de vous et de la vie qui est en vous. Conseillé après le 3^{ème} mois de grossesse.

This soft and delicate massage with grape seed oil was studied for pregnant women, allowing to relax articulations and to relieve dorsal and back pain linked with pregnancy. Take care of yourself and the life within you. Recommended for pregnancies of 3 months or more.



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ | *THAÏ FOOT REFLEXOLOGY*

45 MIN /95 €

Modelage adapté et répandu par les moines bouddhistes jusqu'en Thaïlande.

La réflexologie plantaire thaï est un mélange de pressions sur les zones réflexes de la voûte plantaire alliées à un modelage de la jambe, qui a pour but d'améliorer et de relancer la circulation sanguine grâce à l'utilisation du baume de camphre et de menthol.

A Massage spread by the Buddhist monks up to Thailand and adapted by the locals.

Thai foot reflexology is a mix of pressures on the reflex zones of the foot arch while massaging the leg. It will enhance and reinforce the blood circulation thanks to the use of a camphor and menthol balm.

**MODELAGE AUX PIERRES CHAUDES VOLCANIQUES****WARM VOLCANIC STONES MASSAGE****60 MIN /145 €**

Ce modelage relaxant d'origine amérindienne, a pour but de retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit, par l'action chauffante des pierres de basalte volcaniques qui réduit lentement les points de stress.

Ce modelage permet de détendre naturellement les muscles ainsi que les tensions nerveuses.

Originally an Amerindian massage, the objective is to regain the balance between the body and the soul through the heating action basalt volcanic stones that decrease the stress points. This massage will relax the muscles and nervous tension naturally.

**DUO FAMILY PARENTS ENFANTS****DUO FAMILY PARENTS / CHILDRENS****30 MIN X 2 /150 €**

De 4 ans à 12 ans

Ce modelage est conçu pour partager un doux moment de relaxation à deux.

4 years to 12 years

This massage is designed to share a sweet moment of relaxation to two.

LES SOINS SIGNATURES CORPS BY SOTHYS

SIGNATURE BODY MASSAGES BY SOTHYS



HANAKASUMI

60 MIN /145 €

Le protocole unique d'inspiration japonaise, alliant un double gommage, manuel puis au gant, accompagné d'un modelage complet du corps à l'huile de fleur de cerisier et de lotus.

A unique protocol inspired by the Japanese, with a double exfoliation, one manual, the other with gloves, together with a full body massage with cherry flower and lotus oil.



INSPIRATION ORIENTALE | ORIENTAL CEREMONY

60 MIN /145 €

Un protocole de soin exceptionnel puisé dans les rites ancestraux orientaux : un sirop pour préparer le corps au gommage puis un modelage enrichi en huile d'ambre et de datte pour nourrir et sublimer la peau dans un moment de pur détente.

An exceptional treatment protocol inherited from ancestral rituals : a syrup to prepare the body to the exfoliating treatment, followed by a rich massage with amber oil and dates to nourish and highlight the skin. A moment of pure bliss and relaxation.



LE SOIN MINCEUR DÉTOX | SLIMMING DETOX

60 MIN /145 €

Le soin complet amincissant sur-mesure précisément adapté à chaque client et son type d'adipocyte. Le coaching minceur en 3 étapes : DETOX, MINCEUR, FERMETÉ.

A customized slimming treatment, adapted to each person or individual and their specific adipocyte. Slimming coached through 3 stages: DETOX, SLIMMING, FIRMNESS.



GOMMAGE 100% SUR MESURE | 100% CUSTOMISED EXFOLIATION

30 MIN /75 €

Un soin sur-mesure alliant un gommage au sucre & sel mélangé à une huile nourrissante.

A custom care combining a sugar & salt scrub mixed with a nourishing oil.



LE SOIN EXCELLENCE SECRET VISAGE & CORPS

2H15 /300 €



LE SOIN EXCELLENCE VISAGE

75 MIN /180 €

Découvrez la perfection du soin. Le Soin excellence Secret de Sothys® conjugue avec élégance et raffinement les ingrédients d'un soin unique par excellence, une parenthèse de bien-être inoubliable. Aux cellules souches de Rose Sothys et à l'huile précieuse de fleur de porcelaine. *Discover the perfection of our treatments. The Secret Excellence treatment by Sothys blends all the ingredients of a unique treatment in an elegant and refined way. An extraordinary moment of pure well-being derived from rose cells and precious porcelain flower oil.*

TITAN

SOINS VISAGE

SOINS VISAGE

LES SOINS VISAGE BY SOTHYS

FACE TREATMENTS BY SOTHYS



INTENSIF JEUNESSE | *INTENSIVE YOUTH*

75 MIN /155 €

Le soin visage anti-âge de référence adapté à l'âge réel de votre peau.

Un soin mêlant technologie et gestuelle exclusives.

Anti-Age face treatment adapted to the real age of your skin. A treatment that mixes exclusive technology and gesture.



HYDRA 3HA

75 MIN /155 €

Le soin d'exception pour retrouver une peau hydratée, désaltérée, revivifiée.

An exceptional treatment for regaining a hydrated, unaltered and revitalized skin.



BOOSTER ÉNERGISANT | *ENERGIZING BOOSTER*

75 MIN /155 €

Le soin visage, véritable "réveil cellulaire" pour retrouver votre mine radieuse grâce aux racines de ginseng sibérienne (eleuthérocoque).

A "Cellular Awakening" treatment, that will give a radiant face thanks to the Siberian ginseng roots (eleutherocoque)



SPÉCIFIQUE HOMME | *MEN SPECIFIC*

60 MIN /115 €

Votre peau est quotidiennement agressée et irritée par le rasage. SOTHYS vous propose un soin visage adapté aux besoins des hommes.

Your skin is aggressed and irritated by shaving on a daily basis, SOTHYS has a face treatment adapted to men's needs.

 **SOIN DE SAISON | SEASON TREATMENT**

45 MIN /85 €

Le soin visage de saison, printemps/été ou automne/hiver. SOTHYS s'adapte aux besoins de votre peau durant ce changement saisonnier.

The season treatment, spring/summer or fall/winter SOTHYS adapts to the needs of your skin during these seasonal changes.

 **SPÉCIFIQUE YEUX | SPECIFIC FOR EYES**

30 MIN /60 €

Illuminez votre regard grâce à ce soin spécifique yeux. Hydrater, décongestionner, lisser et protéger la peau la plus fragile du visage.

Illuminate your eyes thanks to this specific eye treatment. Hydrating, decongesting, smoothing and protecting the most fragile face skin.

 **SOIN EXPRESS | EXPRESS TREATMENT**

30 MIN /60 €

Le soin express apporte un nettoyage de peau, éclat et beauté à la peau.

The express care brings skin cleansing, radiance and beauty to the skin.



SOINS VISAGE SKIN PERFUSION
SKIN PERFUSION FACIALS

SOINS LED-CORRECT
LED-CORRET FACIALS

BRIGHT RESET

60 MIN /145 €

Ce soin appareillé de la double technologie cryothérapie et lumineothérapie cible les peaux matures ou dépigmentées en leur apportant un teint uniforme.

Anti-Age face treatment adapted to the real age of your skin. A treatment that mixes exclusive technology and gesture.

PERFECT BALANCE

60 MIN /145 €

Ce soin appareillé de la double technologie cryothérapie et lumineothérapie cible les peaux mixtes à grasses en leur apportant un rééquilibrage de la barrière cutanée.

This treatment associates cryotherapy and light therapy to targets combination to oily skins by bringing them a rebalancing of the skin barrier.

SOINS CRYO-CORRECT CRYO-CORRET FACIALS

HYDRA PERFUSION

60 MIN /145 €

Ce soin appareillé de cryothérapie cible les peaux déshydratées en leur apportant fraîcheur et souplesse.

This cryotherapy treatment targets dehydrated skins by bringing them freshness and suppleness.

TIME ERASER

60 MIN /145 €

Ce soin appareillé de cryothérapie cible les peaux ridées en leur apportant un effet lissant et repulpant.

This cryotherapy treatment targets wrinkled skins by bringing them a smoothing and plumping effect.

SKIN LEFT

60 MIN /145 €

Ce soin appareillé de cryothérapie cible les peaux matures en manque de fermeté en leur apportant un effet liftant.

This cryotherapy treatment targets mature skins with lack of firmness by bringing them a lifting effect.

HIGH LIGHT

60 MIN /145 €

Ce soin appareillé de cryothérapie cible les peaux ternes en leur apportant un éclat immédiat.

This cryotherapy treatment targets dull skins by bringing them an instant radiance.



ESTHÉTIQUE
& COIFFURE

BEAUTÉ DES MAINS ET BEAUTÉ DES PIEDS

HANDS BEAUTY & FEET BEAUTY

BEAUTÉ DES MAINS | *MANICURE*

60 MIN /80 €

Soins des ongles + gommage + modelage

Nails care + scrub + cream

BEAUTÉ DES PIEDS | *PEDICURE*

60 MIN /80 €

Soins des ongles + gommage + modelage

Nails care + scrub + cream

BEAUTÉ DES MAINS / PIEDS EXPRESS | *HANDS /FEET EXPRESS*

50 €

Soins des ongles

Nails care

POSE DE VERNIS SIMPLE | *NAIL POLISH*

20 €

POSE DE VERNIS FRENCH | *FRENCH NAIL POLISH*

30 €

POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT OPI MAINS / PIEDS

HANDS /FEET OPI NAIL POLISH

50 €

DEPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT OPI

REMOVING OPI NAIL POLISH

30 €

DEPOSE ET REPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT OPI

OPI NAIL POLISH + REMOVING

80 €

P R I X N E T S | N E T P R I C E S

ÉPILATIONS | WAXING

LÈVRES / SOURCILS / MENTON

LIPS / EYEBROWNS / CHIN

LA ZONE 25 €

DEMI JAMBES | *HALF LEGS*

45 €

JAMBES ENTIÈRES | *LEGS*

70 €

MAILLOT CLASSIQUE | *BASIC BIKINI*

40 €

MAILLOT BRÉSILIEN | *BRAZILIAN BIKINI*

55 €

MAILLOT INTÉGRAL | *NUDE BIKINI*

70 €

AISSELLES | *ARMPITS*

30 €

DEMI BRAS / BRAS | *HALF ARMS / ARMS*

35 € / 50 €

DOS / TORSE | *BACK / CHEST*

70 €

COIFFURE

MADAME

SHAMPOOING & BRUSHING | *SHAMPOO & BLOW-DRY*
CHEVEUX COURTS | *SHORT HAIR* 70 €

CHEVEUX MI-LONGS | *MID-LENGTH* 85 €

CHEVEUX LONGS | *LONGHAIR* 100 €

SHAMPOOING, COUPE & BRUSHING
SHAMPOO, CUT & BLOW-DRY À PARTIR DE | STARTING FROM 85 €

COIFFURE SOPHISTIQUEE
SOPHISTICATED HAIRSTYLE À PARTIR DE | STARTING FROM 80 €

COLORATION, MÈCHES | *COLOUR, HIGHLIGHTS* À PARTIR DE | STARTING FROM 50 €

CHIGNON | *HAIR BUN* À PARTIR DE | STARTING FROM 60 €

FORFAIT MARIÉE + ESSAI | *PACKAGE FOR A BRIDE + 1 TEST* 250 €

SOIN CHEVEUX | *HAIR MASK* 15 €

TEXTURISANT (MOUSSE,...) | *TEXTURIZING* 8 €

MONSIEUR | *MEN*

SHAMPOOING, COUPE & COIFFURE
SHAMPOO, CUT & HAIRSTYLE

60 €

ENFANT | *CHILD*

SHAMPOOING, COUPE & COIFFURE
SHAMPOO, CUT & HAIRSTYLE

35 €

POLITIQUE D'ANNULATION POUR LES COIFFEURS...

Le TIARA SPA vous propose les meilleures prestations en faisant appel à des coiffeurs professionnels.

Nous vous prions de nous signaler toute annulation 24h à l'avance, au-delà de ce délai nous serons dans l'obligation de facturer 100% du soin réservé.

CANCELLATION POLICY FOR THE HAIRDRESSERS...

The TIARA SPA proposes the best services via our external hairdressers. Please advise of any modification or cancellation 24hrs. prior to your appointment in order to avoid a 100% cancellation fee.



BIEN - ÊTRE

BIEN - ÊTRE

FITNESS / SOINS SUR DEMANDE OTHER THERAPIES

COACHING PERSONNALISÉ | *PERSONAL COACH*

60 MIN /110 €

(sur réservation, 24h à l'avance). Nos entraîneurs sportifs diplômés d'état vous proposent un accompagnement personnalisé adapté à vos attentes et à vos objectifs. Etablissez ensemble votre programme sur-mesure.

(upon reservation, 24 hours prior). Our experienced coaches propose a personalized training program adapted to your objectives and expectations.

You will be able to establish together a customized program.

COURS DE YOGA | *YOGA CLASSES*

60 MIN /110 €

(sur réservation, 24h à l'avance). Le Yoga est une discipline née en Inde il y a quelques années. Cette pratique spirituelle et corporelle permet d'unifier le corps et l'esprit en les libérant de leurs contraintes. Elle s'appuie sur la maîtrise des mouvements, du rythme et du souffle.

Yoga is a discipline born in India a few years ago. Its spiritual and physical aspects allow to unify body and soul while liberating them from daily constraints through breath and rhythm control.

PILATES | *PILATES*

60 MIN /110 €

(sur réservation, 24h à l'avance). Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire de la danse, de la gymnastique et du yoga.

Pilates is a physical training method inspired by dance, gymnastics and yoga.

LEÇON DE TENNIS | TENNIS LESSON

60 MIN /110 €

Professeur de tennis, sur réservation, 24h à l'avance.

Upon reservation, 24 hours prior.

OSTÉOPATHIE | OSTEOPATHY

60 MIN /110 €

Sur réservation, 24h à l'avance.

Upon reservation, 24 hours prior.

KINESITHÉRAPIE | KINESIOLOGY

60 MIN /110 €

Sur réservation, 24h à l'avance.

Upon reservation, 24 hours prior.



INFORMATIONS
GÉNÉRALES

INFORMATIONS GÉNÉRALES | *GENERAL INFORMATION*

LES HORAIRES DU SPA | *OPENING/CLOSING HOURS OF THE SPA*

C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillerons au TIARA SPA tous les jours de 10h00 à 19h00 d'octobre à avril et de 10h00 à 20h00 de mai à septembre.

Par ailleurs la salle de fitness est accessible de 6h00 à 23h00 ainsi que le sauna et hammam de 8h à 20h pour la clientèle de l'hôtel.

We are delighted to welcome you to TIARA SPA everyday from 10 am to 7 pm from October to April and from 10 am to 8 pm from May to September.

Furthermore, the fitness is open every days from 6 am to 11 pm and the steam room and sauna from 8 am to 8 pm for the guest of the hotel.

A VOTRE ARRIVÉE | *UPON YOUR ARRIVAL*

Les durées des soins indiquées correspondent à votre temps de traitement ainsi que votre prise en charge complète. Nous vous conseillons d'arriver 15 min avant le début de votre soin afin de profiter pleinement de votre expérience au TIARA SPA. Une arrivée tardive de votre part ne pourra malheureusement pas entraîner une prolongation du temps de votre soin.

The time frames indicated take into account the time of the treatment, including the setup. We advise to arrive 15 minutes before the beginning of your treatment in order to take full advantage of the TIARA SPA experience. A late arrival will unfortunately reduce the length of your treatment.

ZONE SAUNA & HAMMAM | *SAUNA & STEAM ROOM*

Nous vous informons que le port du maillot de bain est obligatoire dans la zone humide (Sauna, Hammam). Les mineurs de moins de 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte pour l'accès au Sauna ou Hammam ainsi qu'à la salle de fitness.

We inform you that wearing a swimming suit is mandatory for the humid areas (Sauna & Hammam). Minors (under 18) must be with an adult in order to access the sauna, hammam and fitness center.

FITNESS | FITNESS CENTER

Pour votre sécurité, une tenue de sport ainsi que le port de chaussures adaptées est obligatoire.
For your security, sports clothing with sport shoes are mandatory.

POLITIQUE D'ANNULATION | CANCELLATION POLICY

Pour toute modification ou annulation de votre part, merci de bien vouloir nous avertir 24h à l'avance. Au-delà de ce délai, ou si vous ne vous présentez pas, votre soin sera facturé dans sa totalité.

*Please advise at least 24hrs. prior for any cancellation or modification.
You will be fully charged beyond this delay, or for not attending.*

CLIENTS HOTELS | HOTEL CLIENTS

Le Spa vous propose également d'effectuer ses prestations en chambre si vous le souhaitez. Pour cela une majoration de 25% sur votre soin vous sera demandée.

Pour toute demande avant l'ouverture et après la fermeture du Spa une majoration de 25% sur votre soin sera appliquée.

The Spa proposes to do the in-room treatments if desired. For this an extra 25% of the charge for the treatment will be required. For all requests before and after opening hours, an extra 25% of the charge for the treatment will be charged.

DÉTENTE | RELAXATION

Le Spa est un lieu de calme et de tranquillité. Merci de bien vouloir respecter la sérénité de tous en utilisant votre téléphone sur le mode silencieux. Nous vous informons qu'il est strictement interdit de fumer et de consommer des boissons alcoolisées dans l'enceinte du Spa ainsi qu'à la salle de fitness.

The Spa is a quiet and calm area. Thank you for respecting the serenity by placing your phone on silent mode. We remind you that it is strictly forbidden to smoke or to consume alcoholic beverages in the spa and fitness areas

SANTÉ | HEALTH

Merci de nous informer de tout problème de santé, d'allergie ou de certaines blessures qui pourraient gêner le déroulement de vos soins. Pour les futures mamans, des soins sur-mesure sont prévus pour vous, n'hésitez pas à demander conseil auprès de la réception du Spa.

Please inform us in advance of any health issue, allergy or wound that could hamper the treatment process. For future mothers, custom treatments have been created for you, please do not hesitate to request advice at the welcome desk of the Spa.

| On entend par modelage toute manœuvre superficielle externe réalisée sur la peau du visage et du corps humain dans un but exclusivement esthétique et de confort, à l'exclusion de toute finalité médicale et thérapeutique. Cette manœuvre peut être soit manuelle, éventuellement pour assurer la pénétration d'un produit cosmétique, soit facilitée par un appareil à visée esthétique. Cette définition confirme que les modelages du corps humain, monopole des esthéticiennes, font bien partie des actes esthétiques et donc du code 96-02 B.

| The term « modeling » implies all external surface maneuvers performed on the facial skin and body in a purely cosmetic and comforting purpose, and excludes all medical and therapeutic purposes. This maneuver can be either manual, eventually ensuring the penetration of a cosmetic product, or facilitated by a device for aesthetic purposes. This confirms that the modeling of the human body, exclusively from beauticians, is indeed an aesthetic act and therefore falls under the code 96-02 B.

FORFAITS

YOU AND ME

420 € / 2 PERS

60 minutes de modelage « Tiara Miramar » + déjeuner au restaurant Le Moya.
Avec la possibilité de profiter d'un transat dans nos jardins de 10h à 13h pour les soins du matin et de 14h à 17h pour les soins de l'après-midi.

60 min « Tiara Miramar » massage + Lunch at the Moya restaurant.

With a possibility of enjoying a deckchair in our gardens, from 10am to 1pm for the morning treatments and from 2pm to 5pm for the afternoon treatments.

ENTERREMENT DE VIE DE JEUNE FILLE BACHELORETTE PARTY

SUR DEMANDE / ON REQUEST

Nous vous proposons d'organiser votre enterrement de vie de jeune fille en fonction de vos envies.
Our team stands ready to help you organise your bachelorette celebration or highlight any important event.

FORFAIT MARIÉE | WEDDING PACKAGE

SUR DEMANDE / ON REQUEST



T I A R A

HOTELS & RESORTS

47, avenue de Miramar - 06590 Théoule-sur-Mer - France

Tel: +33 (0)4 93 75 05 07

Email: spa.miramar@tiara-hotels.com

www.tiara-hotels.com



YAKTSA
COTE D'AZUR



MIRAMAR
BEACH HOTEL & SPA
COTE D'AZUR



CHATEAU HOTEL
MONT ROYAL
CHARENTAIS