



Hôtel Pont Royal

Paris, Saint-Germain-des-Prés



healing thanks

&

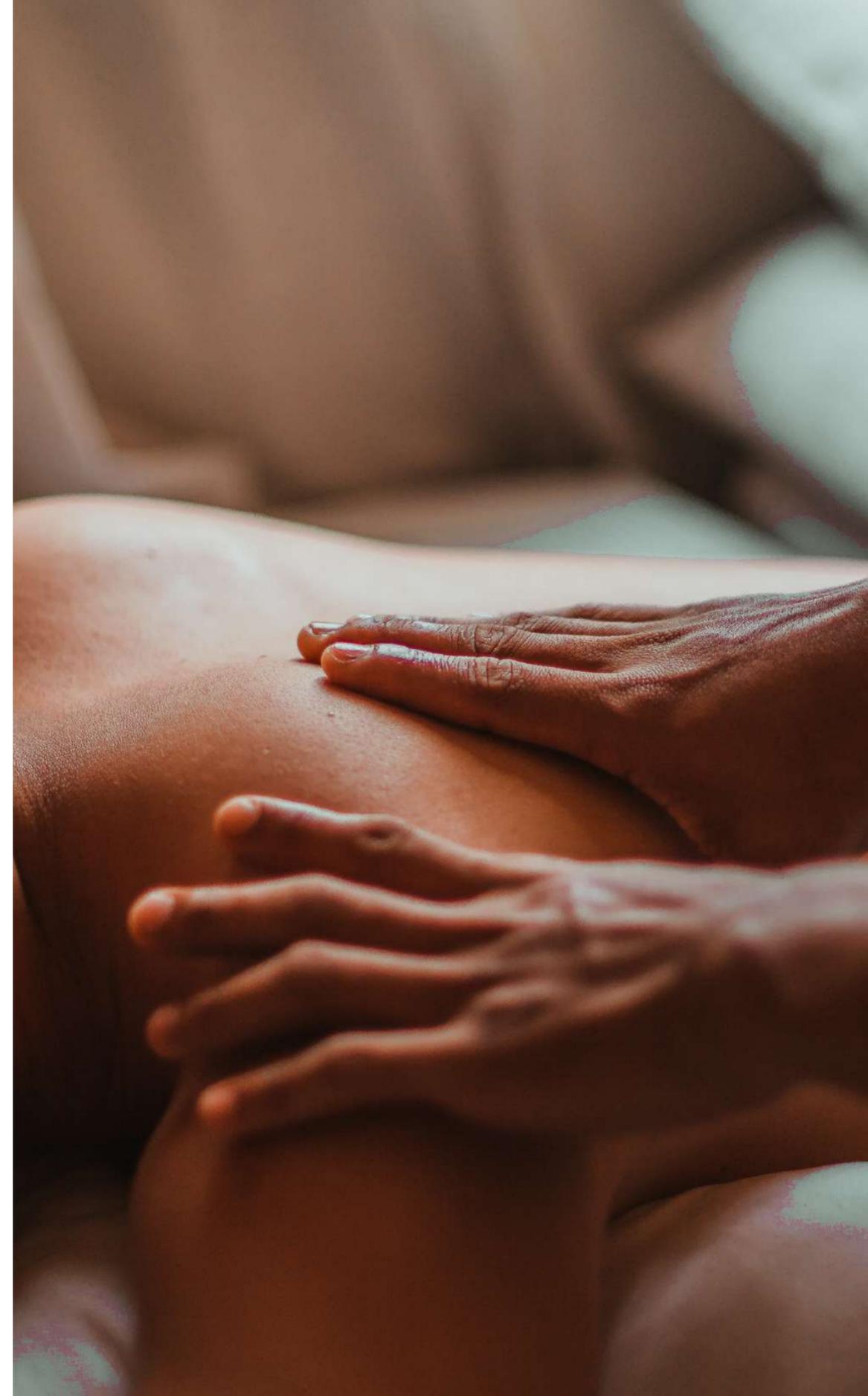
PPM

Paris Premium Massage



Your Wellness Concierge Service

5-7 rue de
Montalembert, 75007 PARIS
(+33) 1 42 84 70 00
reservation@hotel-pont-royal.com
www.hotel-pont-royal.com





Soins corps

Body treatments

Soins beauté

Beauty treatments

Séances holistiques

Holistic sessions

Informations soins

Treatment etiquette

SOINS CORPS

BODY TREATMENTS

Massage Suédois

(60' - 140€ ou 90' - 190€)*

À l'origine employé à des fins thérapeutiques par les masseurs, il est aujourd'hui surtout connu pour être un massage sportif très efficace. Avec fermeté et douceur, le massage suédois est une technique dynamique qui allie pétrissage, et pressions fortes, localisées essentiellement sur les muscles.

Reconnu pour ses effets anti-stress, le massage suédois est très efficace pour apporter relaxation et détente musculaire.

Originally used for therapeutic purposes by masseurs, today it is best known for being a very effective sports massage.

With firmness and gentleness, the Swedish massage is a dynamic technique that combines kneading, and strong pressures, located mainly on the muscles.

Recognized for its anti-stress effects, the Swedish massage is very effective to bring relaxation and muscle relaxation.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Massage Californien

(60' - 140€ ou 90' - 190€)*

C'est le massage de détente et de bien-être le plus populaire dans le monde.

Ce massage utilise de longs et lents mouvements fluides et glissés qui permettent une profonde relaxation physique.

Le massage californien favorise ainsi l'élimination du stress et la relaxation des tensions musculaires.

It is the most popular relaxation and wellness massage in the world.

This massage uses long, slow, smooth movements that allow for deep physical relaxation.

Californian massage promotes the elimination of stress and relaxation of muscle tens.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Massage Deep Tissue

(60' - 140€ ou 90' - 190€)*

Ce massage utilise des techniques manuelles très efficaces basées sur des techniques de pression lentes et localisées et des pétrissages. Le masseur se mobilise sur la zone où les tensions sont concentrées.

Énergique et tonique, ce massage permet également de passer un moment de relaxation grâce à des instants plus doux.

Le massage Deep Tissue, surtout connu pour être un massage sportif très efficace, convient à tous ceux et celles qui souhaitent retrouver dynamisme et bien être.

This massage uses very effective manual techniques based on slow and localized pressure techniques and kneading. The masseur is mobilized on the area where the tensions are concentrated.

Energetic and invigorating, this massage also allows you to spend a moment of relaxation thanks to milder moments.

The deep tissue massage, especially known for being a very effective sports massage, is suitable for all those who want to find dynamism and well being.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Massage Jet-Lag

(60' - 140€ ou 90' - 190€)*

Ce massage permet de retrouver une énergie positive et un état de détente après un décalage horaire.

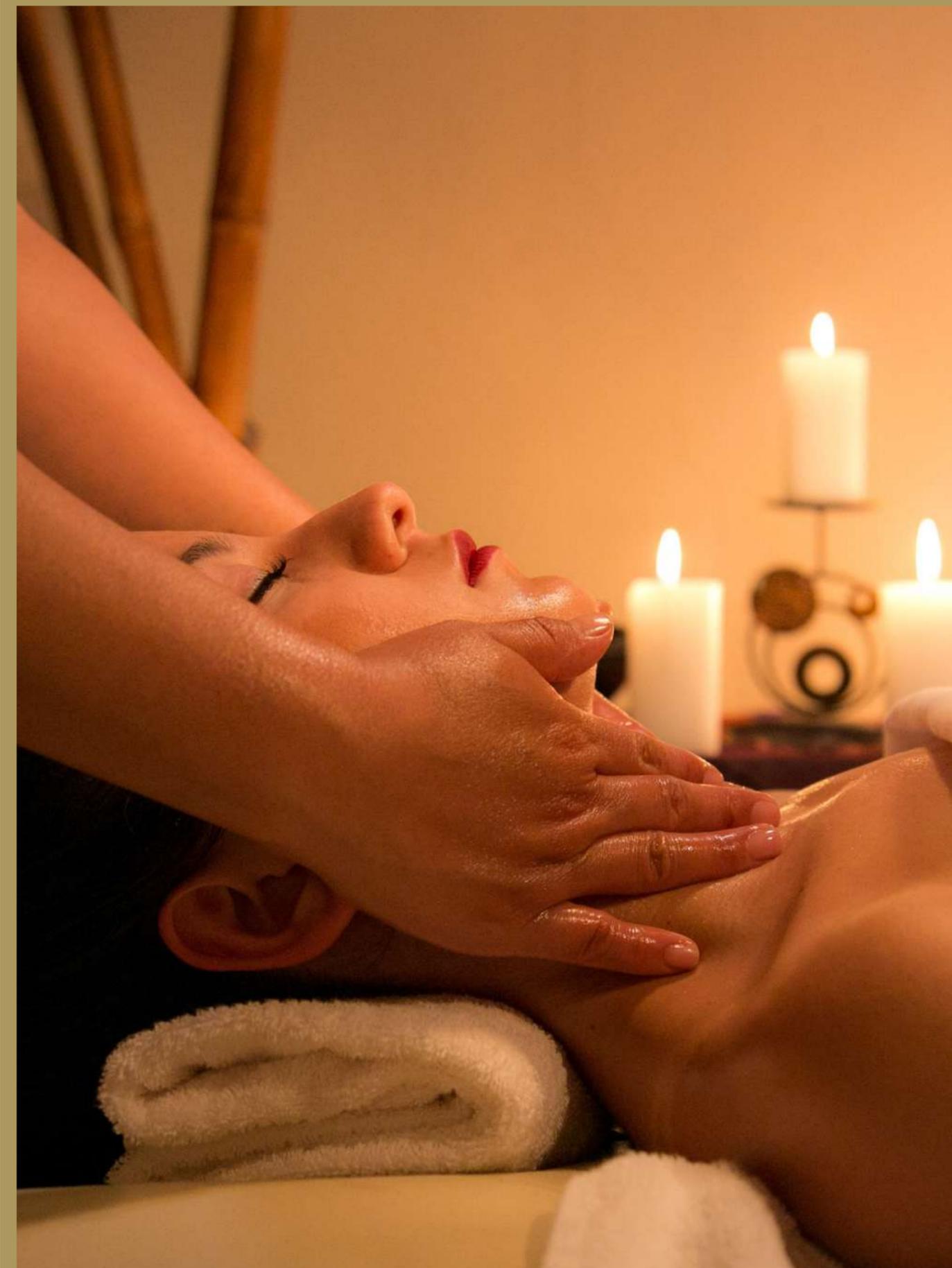
Basé sur des techniques de lissage et de pression sur l'ensemble du corps, il est concentré sur les jambes afin de relancer la circulation lymphatique et sanguine et retrouver des jambes légères et une sensation d'apaisement et de détente générale.

Ces bienfaits sont nombreux: évacuer le stress lié aux déplacements, surtout aux longs trajets aériens, équilibrer l'horloge biologique pour retrouver rapidement un sommeil réparateur grâce au relâchement de vos tensions.

This massage allows to find a positive energy and a state of relaxation after a jet lag.

Based on the technique of smoothing and pressure on the whole body, it is concentrated on the legs to revive the lymphatic and blood circulation to find light legs and a feeling of calm and general relaxation.

These benefits are numerous: evacuate the stress related to travel, especially long air travel, balance the biological clock to quickly find a restful sleep thanks to the relaxation of your tensions.



*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot

SÉANCES HOLISTIQUES

HOLISTIC SESSIONS

Shiatsu

(60' - 110€)*

Allongé(e) au sol sur un épais futon et confortablement vêtu(e), votre corps est parcouru dans son ensemble de la tête aux pieds, de face comme de dos, tel une partition de musique.

Vous ressentez un profond relâchement. En fluidifiant la circulation de l'énergie, le shiatsu dénoue les tensions, soulage la fatigue, recentre les émotions et apaise le mental.

Il offre ainsi un véritable re-équilibre et constitue une réponse particulièrement adaptée à notre vie moderne.

Lying on the floor on a thick futon and comfortably dressed, your body is covered as a whole from head to toe, front and back, like a sheet of music.

You feel a deep relaxation. By fluidifying the flow of energy, shiatsu relieves tension, relieves fatigue, refocuses emotions and calms the mind.

It thus offers a real re-balancing and constitutes a response particularly adapted to our modern life.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Reiki
(60' - 110€)*

Le Reiki nous nourrit et nous enrichit. Il contribue ainsi à notre réalisation, aussi bien sur le plan matériel que spirituel. Nous pouvons plus facilement transformer les difficultés de la vie quotidienne en des opportunités de croissance.

Plus généralement, le Reiki peut nous aider à évoluer en harmonie et soutient tout processus de transformation personnelle

Reiki nourishes us and enriches us. It thus contributes to our achievement, both materially and spiritually. We can more easily turn the difficulties of everyday life into opportunities for growth.

More generally, Reiki can help us evolve in harmony and supports any process of personal transformation.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Massage Cinq Continents

(60' - 110€)*

Il diminue le stress, nous aide à prendre conscience de notre corps, de ses points de tensions, ses crispations. Ce massage vous permettra de profiter pleinement de l'instant présent en retrouver une relaxation et une harmonie.

Cette technique de massage réveille la conscience du corps et des organes et stimule la régénération cellulaire.

It reduces stress, helps us become aware of our body, its points of tension, its tensions. This massage will allow you to fully enjoy the present moment by finding relaxation and harmony.

This massage technique awakens the consciousness of the body and organs and stimulates cell regeneration.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Hatha Yoga

(60' - 70€ solo - Groupe de 4 à 6 - 25€ par personne)*

Un yoga tout en douceur, tourné vers l'intériorité, actif sur les chaînes musculaires, les organes et le système nerveux. Progressivement vous vous libérez du stress, des tensions, des contrariétés.

Nous abordons la concentration sur le souffle, l'étirement musculaire, la souplesse des articulations, et pour finir, vous vous laissez guider dans une relaxation profonde.

La priorité est de vous étirer, vous muscler en douceur, vous détendre pour ressortir avec une nouvelle énergie.

A very gentle yoga, turned towards the interior, active on the muscular chains, the organs and the nervous system. Gradually you free yourself from stress, tensions and annoyances.

We talk about focusing on the breath, muscle stretching, joint flexibility, and finally, you let yourself be guided into deep relaxation.

The priority is to stretch, build your muscles gently, relax to come out with new energy.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



Réflexologie plantaire

(60' - 140€ ou 90' - 190€)*

C'est une technique de massage concentrée sur la voûte plantaire. A chaque zone du pied correspond une partie du corps, un organe. La réflexologie plantaire consiste à stimuler ces zones par des mouvements de pression, pour localiser les tensions afin de les faire disparaître.

Elle assure une réelle source de bien-être et amène à un état de profonde relaxation.

*It is a concentrated massage technique on the arch.
Each zone of the feet corresponds to a part of the body, an organ.
Plantar reflexology consists in stimulating these zones by pressure movements, to localize the tensions in order to make them disappear.*

It ensures a real source of well-being and leads to a state of deep relaxation.

*Tarif journée de 9h à 20h - Un supplément est à prévoir en dehors de cette plage horaire
Daily rate from 9 a.m. to 8 p.m. - A supplement is to be expected outside this time slot



SOINS BEAUTÉ

BEAUTY TREATMENTS

Maquillage & Coiffure - *Hair & Makeup*

Maquillage d'un jour ou d'un soir <i>Make-up application</i>	120€/160€
Maquillage mariée avec 1 essai <i>Bridal make-up with pre-consultation</i>	350€
Brushing <i>Blow dry</i>	120€/130€
Chignon / <i>Chignon</i>	130€
Coupe brushing / <i>Hair Cut and blow-dry</i>	À partir de / <i>From</i> 180€

Mains & Pieds - *Hand & Feet*

Manucure / <i>Manicure</i>	80€
Beauté des pieds / <i>Pedicure</i>	80€
Pose de vernis semi-permanent <i>Shellac Polish (Mains – Pieds / Hands - Feet)</i>	60€



INFORMATIONS SOINS TREATMENT ETIQUETTE

Réservation et Annulation - *Booking and Cancellation Policy*

Une prise de rendez-vous à la réception au moins deux jours à l'avance est recommandée pour bénéficier des horaires souhaités.

Pour toute annulation ou modification de rendez vous, nous vous prions de bien vouloir nous informer un jour à l'avance. Dans le cas contraire, la prestation vous sera facturée dans son intégralité.

We advise you to make an appointment with the reception one or two hours in advance if you want to enjoy the best schedule.

Would you wish to modify or cancel your appointment, please allow a one day notice on all bookings. If this delay is not respected, full amount of treatment will be charged.

Santé - *Health*

Tous nos soins procurent bien-être et détente mais n'ont aucune vocation thérapeutique ou médicale.

Nous vous serions reconnaissants de nous aviser de tout problème de santé, allergie, blessure, ou si votre soin nécessite une attention particulière dans le cas d'une grossesse par exemple.

All treatments are provided for well-being and relaxation.

The services offered do not constitute a medical or therapeutical treatment. Please inform us before your treatment starts about health issues, allergies or pregnancy.

