

HÔTEL  
**PILGRIM**

**SPA**

# LES MASSAGES

60' 90'

## **CALIFORNIEN**

150 190

Véritable thérapie anti-stress et éveil des sens, ce massage délicat procure une réelle sensation de bien-être et de détente musculaire. Ses manœuvres lentes, enveloppantes et harmonieuses bercent le corps pour une parenthèse sensorielle et un moment de profonde sérénité.

## **MODELAGE SUEDOIS**

150 190

Ce massage constitué de mouvements longs et appuyés contribue à détendre efficacement les tensions. Grâce à ses techniques d'étirements ciblées sur la détente musculaire, il favorise une profonde relaxation, une diminution du stress physique et favorise la récupération du corps.

## **MASSAGE PROFOND REVITALISANT**

150 190

Idéal pour les sportifs, ce massage appuyé méthodique procure une relaxation et un soulagement intense. Ses manœuvres profondes et toniques favorisent un état de bien-être récupérateur suite à un effort physique, afin d'améliorer la mobilité du corps et d'atténuer les douleurs musculaires.

## **JET LAG DRAINANT**

150 190

Des manœuvres fluides et drainantes activent le système lymphatique et la stimulation des points d'énergie le long des méridiens, tout en harmonisant les grandes fonctions du corps. L'organisme se libère de ses toxines, les jambes retrouvent leur légèreté et le corps est revitalisé.

## **MODELAGE SUR-MESURE**

150 190

Ce soin sur-mesure du corps et de l'esprit allie le bien-être d'un massage personnalisé et le diagnostic expert du praticien, afin de répondre à toutes vos attentes pour un moment de totale relaxation.

# LES SOINS CIBLÉS

45' 2\*30'

## DOS ET JAMBES

120 150

Ce soin sur-mesure du dos et des jambes allie le bien-être d'un massage personnalisé et le diagnostic expert du praticien, afin de répondre à toutes vos attentes pour un moment de totale relaxation.

## MASSAGE DE LA TÊTE

120 150

Inspiré de la médecine ayurvédique, ce massage traditionnel originaire d'Inde se concentre sur les épaules, le cou, le crâne et le dos. Il stimule la circulation sanguine, libère les mouvements et développe la souplesse du cou et des épaules pour une évasion ciblée.

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

120 150

Grâce à des points de pression plantaire, la réflexologie facilite la récupération, tout en stimulant l'élimination des toxines engendrées par le travail musculaire. Cette technique ancestrale permet de localiser et d'apaiser les douleurs en régulant les flux d'énergie du corps et en améliorant la circulation sanguine et lymphatique.

## LIFTING JAPONAIS DU VISAGE

120 150

Un savoir-faire qui se ressent, des résultats qui se voient!  
Une véritable renaissance sereine atteinte grâce à ce rituel de rajeunissement ancestral naturel qui nous vient tout droit de nos amis nippons. Le Kobido est une technique de massage transmise de maître japonais à apprentis depuis 26 générations. Soin détoxifiant et perfecteur, il a pour effets immédiats une décrispation des tensions faciales, l'ovale de votre visage est lifté. Il stimule la circulation du sang et active ainsi un renouvellement cellulaire et une oxygénation des tissus.

2\*30' : ce package permet de profiter de deux soins, l'un à la suite de l'autre.

## **RÉSERVER VOTRE SOIN**

Notre équipe se tient à votre disposition pour toute réservation, de votre chambre en composant le 9, par téléphone au +33 1 80 27 33 11 ou par email à [bonjour@hotelpilgrim.paris](mailto:bonjour@hotelpilgrim.paris). Nous vous informons qu'un supplément de 30% sera facturé pour toute prestation réalisée entre 07h00 et 09h00 et entre 20h00 et 23h00. Pour tout massage réalisé en chambre, un supplément de 80 euros sera appliqué. Tous nos modelages sont exclusivement dédiés au bien-être et ne possèdent aucune visée thérapeutique.

## **L'ACCÈS AUX INSTALLATIONS**

La clientèle de l'hôtel peut profiter de la piscine et du hammam de 07h00 à 22h00, après réservation auprès de la réception. Le fitness, accessible aux mêmes horaires, est en accès libre.

## **CONDITIONS MÉDICALES**

Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergies ou blessures, et de nous prévenir si vous êtes enceinte. Nous vous conseillerons ainsi un soin adapté.

## **POLITIQUE D'ANNULATION**

En cas de retard, votre soin sera malheureusement écourté afin de ne pas gêner les clients suivants. Pour toute annulation, merci de nous prévenir au minimum deux heures à l'avance. Passé ce délai, votre soin sera facturé dans son intégralité.

# **MASSES**

60' 90'

## **CALIFORNIAN**

150 190

A true anti-stress therapy, this multisensorial experience inspires complete calm, leaving you totally relaxed and invigorated. The Californian massage facilitates oxygenation and stimulates circulation for a perfect synergy of body and mind.

## **SWEDISH MASSAGE**

150 190

A classic massage technique that uses long and smooth strokes that soothe the muscles, enhance physical and emotional well-being through promoting circulation, easing muscle soreness and relieving tensions.

## **DEEP TISSUE**

150 190

An intense massage using specific therapeutic techniques and deep pressures to alleviate deep-seated tensions, soothe chronic muscle pains and energize the body.

## **JET LAG MASSAGE**

150 190

This massage is specially designed to comfort your travel-weary body and mind. An invigorating massage promotes manual drainage of the lymphatic.

## **TAILOR-MADE MASSAGE**

150 190

A tailor-made massage for an overall relaxation, alleviating tensions or soothing tired muscles. Our trained massage therapist designs the ideal massage to treat both body and mind.

# EXPERT ZONE

45' 2\*30'

## BACK AND FEET

120 150

A tailor-made massage for an overall relaxation, alleviating tensions or soothing tired muscles. Our trained massage therapist designs the ideal massage to treat both body and mind.

## HEAD MASSAGE

120 150

This head, neck, scalp and full back massage based on Ayurvedic techniques helps to melt away tension and stress to lull your body into a deep state of dream-like relaxation.

## FOOT REFLEXOLOGY

120 150

An hour of complete restoration of body and mind. Using specific pressure points on the foot, this massage relieves pain, restores balance and improves circulation.

## KOBIDO FACE MASSAGE

120 150

A savoir-faire that can be felt, and results that can be seen!  
A true serene rebirth achieved through this natural ancestral rejuvenation ritual that comes straight from our Japanese friends. Kobido is a massage technique passed down from Japanese master to apprentice for 26 generations. As a detoxifying and perfecting treatment, its immediate effects include relaxing facial tensions and lifting the contours of your face. It stimulates blood circulation, thereby activating cellular renewal and tissue oxygenation.

2\*30' : this package allows you to enjoy two treatments, one after the other.

## **BOOK YOUR TREATMENT**

Reception is at your disposal for any booking from your room by dialling 9, by phone +33 1 80 27 33 11 or by email [bonjour@hotelpilgrim.paris](mailto:bonjour@hotelpilgrim.paris). We inform you that an extra charge of 30% will be added for any treatment provided between 7 – 9 am and 8 – 11 pm. A supplement of 80 euros will be charged for in-room massages. We recommend you to be ready before your therapist arrives to fully benefit from your treatment. All our massages are well-being treatments and are non-therapeutic.

## **ACCESS TO THE FACILITIES**

Hotel guests can use the swimming pool and hammam from 7am to 11pm, after booking through the reception. The fitness facilities, open at the same times, is freely accessible.

## **HEALTH CONDITIONS**

Please inform us of any health problems, allergies or injuries, and let us know if you are pregnant. We will then be able to recommend a suitable treatment.

## **CANCELLATION POLICY**

If you are delayed, your treatment will be shortened. Cancellations must be done a minimum of two hours before the appointment is due to avoid any charges. Otherwise, your treatment will be fully charged.

**No. 11**  
**RUE DE POISSY**  
**PARIS 5<sup>e</sup>**

T. +33 (0)1 80 27 33 11  
[WWW.HOTELPILGRIM.PARIS](http://WWW.HOTELPILGRIM.PARIS)