

GRAND HÔTEL DU  
**PALAIS ROYAL**  
PARIS  
★ ★ ★ ★ ★



*CARTE DE SOINS*  
Treatment menu



Holidermie

# Fitness & Wellness



## Réserver votre soin Book your treatment

Pour réserver un soin merci de contacter la conciergerie - [concierge@ghprparis.com](mailto:concierge@ghprparis.com)

To book a treatment please contact the concierge - [concierge@ghprparis.com](mailto:concierge@ghprparis.com)

L'hôtel dispose d'un espace fitness ainsi que d'un hammam et d'un jacuzzi ouvert 24h/24 .

Des prestations esthétiques (manucure, pédicure, épilations...) sont réalisables sur demande. Tarifs et réservations auprès du concierge.

*The hotel has a fitness area as well as a hammam and a jacuzzi open from 8 am to 10pm.*

*Aesthetic treatments (manucure, pedicure, depilation...) are available on request. Rates and reservations with the concierge.*

## Accès Access

Le hammam, le spa Holidermie et la salle fitness situés au niveau -1, sont ouverts tous les jours de 9h à 19h. En dehors de ces horaires, les soins seront réalisés en chambre et majorés de 100%.

*The hammam, the Holidermie area and fitness room located on level -1, are open daily from 9am to 7pm. Outside of these hours, treatments will be provided in your room and will be charged at 100%.*

## Retards et annulations Delays and cancellations

En cas de retard du client, le soin sera malheureusement écourté. Pour toute annulation, merci de prévenir le concierge au minimum deux heures à l'avance. Passé ce délai le soin sera facturé dans son intégralité.

*In case of client delay, the treatment will unfortunately be shortened. For any cancellation, please inform the concierge team at least two hours in advance. After this time, the treatment will be charged in full.*



*Par mesure de précaution, les thérapeutes ne peuvent pas pratiquer de soins corps ou massages pour les femmes enceintes de moins de 3 mois.*

*As a precautionary measure, therapists cannot provide body treatments or massages to women who are less than 3 months pregnant.*

# Un moment d'exception

## An exclusive moment

Profitez d'un moment hors du temps grâce à la privatisation de l'espace bien être, pour 60 minutes à partir de 18h jusqu'à 23h, avec une bouteille de champagne servie pour profiter pleinement de cette parenthèse. Un accès annuel ou mensuel est aussi possible afin d'utiliser librement la salle de fitness et l'espace bien être.

*Enjoy a moment out of time with a privatization of the wellness area: during 60 minutes from 6pm until 11pm. A bottle of champagne is included to fully unwind. Annual or monthly access can be provided to fully enjoy the fitness and wellness area.*



Pour réserver une privatisation, ou créer un accès annuel ou mensuel, veuillez contacter la conciergerie +33 (0) 1 42 96 72 21

*To book a privatization, create an annual or monthly pass, please contact the concierge. +33 (0) 1 42 96 72 21*

## Privatisation du Spa

### Spa privatization

60 minutes de privatisation de l'espace bien être avec une bouteille de champagne

*60 minutes of privatization and a bottle of champagne*

195€ (client hôtel / in-house guest)  
(client extérieur / external guest)

## Abonnements

### Subscriptions

Accès libre à l'espace bien être incluant : sauna, hammam, jacuzzi et fitness.

*Access to the wellness area including: sauna, steam room, jacuzzi and fitness.*

1800€ (annuel / yearly)  
150€ (mensuel / monthly)



# Holidermie

PHILOSOPHY



## Holistic care is the new skincare.

Holidermie est une marque 100% française, végan et engagée pour l'environnement.  
*Holidermie is a 100% French brand, vegan and committed to the environment*

## L'univers Holidermie

Holidermie prône une beauté holistique, qui se cultive aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur.

Inside & Out, est le synonyme d'une beauté intégrative où santé, bien-être et beauté s'entremêlent en harmonie.

La mise en valeur de la beauté des femmes et la prévention du vieillissement cutané sont le fruit d'un équilibre entre les systèmes physiques et émotionnels du corps grâce à :

- Des soins topiques quotidiens antioxydants
- Une diététique anti-âge et anti-inflammatoire couplée à l'apport de compléments alimentaires ciblés
- Une activité sportive régulière (corporelle et faciale) grâce entre autres à des protocoles de HoliFace Yoga

*Holidermie advocates a holistic beauty, which is cultivated from the outside as well as the inside: Inside & Out.*

*Holism corresponds to the global approach to beauty that is at the heart of Holidermie: an integrative beauty where beauty health and well-being are intertwined in harmony.*

*The enhancement of women's beauty and the prevention of skin aging are the result of a balance between the body's and emotional systems of the body through :*

- *Antioxidant daily topical care*
- *Anti-aging and anti-inflammatory dietetics coupled with targeted food supplements*
- *Regular physical activity (body and face) thanks to HoliFace Yoga protocols, among others*

# Soins visage Facial treatments

## Soin visage Pulp Pulp facial care

60 mn - 150€

Soin sur mesure alliant fermeté et douceur pour libérer les tensions musculaires et regalber le visage. Une première phase de nettoyage est d'abord réalisée grâce à notre exfoliant enzymatique ainsi que l'utilisation du Duo Roller chaud. Puis un massage musculaire sera ensuite effectué : un ballet de gestes toniques mêlant percussions, pincements et lissages associé à l'utilisation du Gua Sha pour un effet liftant immédiat.

Notre facialiste terminera ce soin par un moment de pure douceur grâce à l'alliance d'un masque éclat et d'un masque intégral en quartz rose délicatement déposé pour un effet apaisant et relaxant.

*Customized care combining firmness and softness to release muscular tension and reshape the face. A first cleansing phase is performed with our enzymatic exfoliant and the use of the Hot Roller Duo. Then a muscle massage will be performed: a ballet of tonic gestures mixing percussions, pinching and smoothing associated with the use of Gua Sha for an immediate lifting effect.*

*Our facialist will end this treatment with a moment of pure softness thanks to the combination of a radiance mask and a rose quartz integral mask delicately applied for a soothing and relaxing effect.*

## Soin Visage Signature Signature facial care

60 mn - 150€

Comme une invitation à l'évasion des sens, notre soin signature est un soin intense et complet conçu pour détendre et lisser les traits de la peau.

Exercices de respiration et de massage crânien afin de relâcher les tensions et aborder le soin en pleine conscience.

Vient ensuite un soin sur mesure combinant nos techniques de relaxation de Yoga du visage avec diverses techniques de massage ayurvédique, Kobido et Jacquet.

Moment de détente avec l'utilisation de nos Beauty Tools (Gua Sha et DuoRoller) à l'action drainante ainsi qu'un masque éclat repulpant et lissant. Un soin profondément relaxant qui restaure l'harmonie entre le corps et l'esprit.

*Like an invitation to escape the senses, our signature treatment is an intense and complete treatment designed to relax and smooth the skin's features.*

*Breathing exercises and cranial massage to release tension and approach the treatment with full awareness.*

*Then comes a customized treatment combining our relaxation techniques of Yoga of the face with various techniques of Ayurvedic massage, Kobido and Jacquet.*

*A moment of relaxation with the use of our Beauty Tools (Gua Sha and DuoRoller) with their draining action as well as a plumping and smoothing radiance mask. A deeply relaxing treatment that restores harmony between body and mind.*



## Soin Flash Glow

### Flash glow care

45 mn - 130€

Révélez tout l'éclat naturel de votre peau grâce à notre soin Flash Glow. Associant drainage au Gua Sha en quartz rose et massage des muscles sur l'ensemble du visage, ce soin flash de 30 minutes apporte lumière et fraîcheur à votre peau en un temps record.

Un véritable booster qui ravive les teints fatigués, et donne du pep's à votre visage !

*Reveal your skin's total natural shine, thanks to our Flash Glow treatment. Blending Gua Sha pink quartz drainage and massaging muscles over the whole face, this 30-minute flash treatment gives light and freshness to your skin in record time.*

*A real booster which revives tired complexions, and gives energy to your face!*





## Rituel Holidermie

### Holidermie Ritual

90 mn - 210€

Ce soin complet regroupe les techniques de notre soin relaxation intense corps et un soin du visage Kobido, rituel de rajeunissement ancestral japonais et secret de beauté des geishas.

Véritable ballet de gestes synchrones alliant lissages, pétrissages, percussions, ou encore vibrations, ce massage agit en profondeur sur les structures du visage pour un effet lifting naturel et immédiat.

*This complete treatment combines the techniques of our intense body relaxation treatment and a Kobido facial, an ancestral Japanese rejuvenation ritual and beauty secret of the geisha rejuvenation ritual and beauty secret of the geishas.*

*A veritable ballet of synchronized gestures combining smoothing, kneading, percussion and vibration, this massage acts in depth on the structures of the face for a natural and immediate lifting effect.*



## Soin HoliSens

### Holisens care

45 min - 130€

Évadez-vous un instant dans l'univers Ayurvédique avec notre nouveau rituel de soin détoxifiant. Un massage relaxant de la tête, du visage et des pieds, pour libérer les toxines, dénouer les tensions et réveiller l'éclat naturel de la peau. Alliant techniques traditionnelles indiennes et outils de massages, ce soin holistique restaure et éveille les sens pour une sensation de légèreté unique, en stimulant les différents points énergétiques du corps.

Votre escapade bien-être débutera par un massage du cuir chevelu avec notre peigne en quartz rose, suivi d'une étape de réflexologie plantaires et d'un massage apaisant du visage, à l'aide de mushrooms aux vertus revitalisantes pour des traits détendus et un teint lumineux.

*Escape for a moment into the ayurvedic world with our new detoxifying treatment routine. A relaxing massage of the head, face and feet, to release toxins, get rid of tension and awaken the skin's natural shine. Combining traditional Indian techniques and massage tools, this holistic treatment restores and awakens the senses for a unique feeling of lightness, while stimulating the different energy points of the body.*

*Your well-being escapade will begin by a scalp massage with our pink quartz comb, followed by a plantar reflexology session and a relaxing massage of the face, using mushrooms with revitalising qualities for relaxed features and a luminous shade.*





## Soins corps Body treatments

### Gommage Holidermie Body Scrub Holidermie

60 mn - 150€

Un soin comprenant un gommage afin d'éliminer les impuretés et cellules mortes accumulées à la surface de l'épiderme, pour retrouver une peau douce, souple, lumineuse succédé par une réhydratation personnalisée afin de détoxifier le corps et l'esprit, mais aussi libérer les tensions et recentrer son énergie.

*This treatment includes a body scrub to eliminate impurities and dead cells that have built up on the skin's surface, leaving it soft, supple, luminous and radiant followed by an application of personalized body cream to detoxify the body and mind, but also to release tensions and refocus energy.*

# Massages corps

## Body massage

60 mn - 150€

90 mn - 210€



## Modelage sur-mesure

### Tailor-made massage

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.

*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.*

## Jet lag drainant

### Jet lag massage

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.

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



# Massages du monde

## Massages of the world

60 mn - 150€

90 mn - 210€

### Massage Californien

#### Californian massage

Ce massage de détente profonde a pour vocation de relaxer et régénérer le corps par la décontraction de la masse musculaire et des articulations. Il travaille sur le plan sensitif par la symbiose de l'esprit et du corps. Cette méthode est un moyen efficace pour soulager en particulier les courbatures, mais également la tension musculaire et le stress.

*This deep relaxation massage aims to relax and regenerate the body by relaxing the muscles and joints. It works on the sensory level through the symbiosis of mind and body. This method is an effective way to relieve aches and pains, but also muscular tension and stress.*



### Modelage Suédois

#### Swedish Massage

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.

*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.*

### Abhyanga

#### Abhyanga

Inspiré de la médecine traditionnelle d'Inde, le massage Abhyanga utilise les techniques ancestrales ayurvédiques. Ce voyage holistique stimule la circulation sanguine, libère les mouvements et développe la souplesse du corps.

*Based on Ayurveda techniques, this traditional massage comes from India. It helps stimulate blood circulation and increase mobility and flexibility of the body. It is particularly good for reducing the effects of stress and tensions.*

### Balinois

#### Balinese

Le massage balinais est un soin holistique inspiré des techniques traditionnelles indonésiennes. Il comporte des étirements en douceur, des acupressions et de la réflexologie. Ce massage permet de stimuler la circulation de l'énergie « Qi » et l'oxygénation. Une sensation ultime de bien-être envahit tout le corps.

*This massage is a full-body holistic treatment using traditional Indonesian techniques combining gentle stretches, acupressure and reflexology to stimulate the circulation, oxygen and "Qi" energy, endowing a sense of well-being, tranquility and deep relaxation.*



# Traitement Expert Zone

## Expert zone massage

### Dos & jambes

### Bach & legs

45 mn - 130€

60 mn - 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.

*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.*



### Massage de la tête

### Head massage

45 mn - 130€

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 évation ciblée.

*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.*



### Réflexologie plantaire

### Foot reflexology

45 mn - 130€

60 mn - 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.

*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.*

# Méthode Renata Franca

## Renata Franca's method

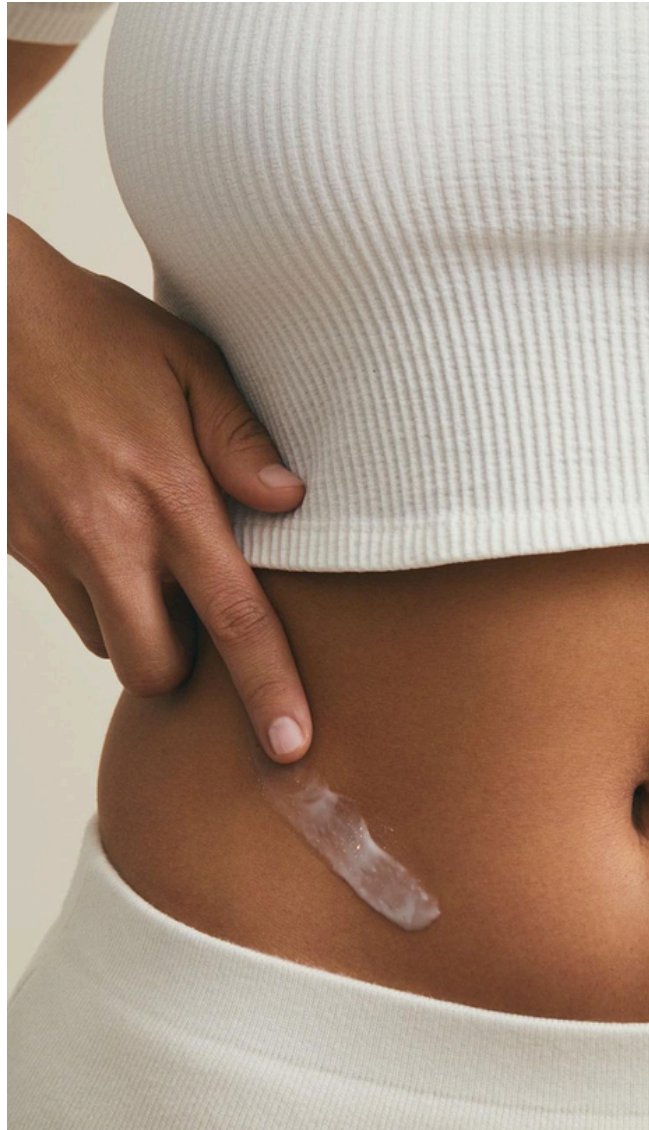
### Drainage lymphatique

#### Lymphatic draining

75 mn - 220€

Issu de la méthode innovante brésilienne Renata Franca, ce soin assure des résultats et un bien-être global tant immédiats que durables. *Ce massage dynamique, aux vertus détoxifiantes, permet de relancer la circulation lymphatique, sanguine ainsi que votre métabolisme. Désintoxiqué, désengorgé, votre corps sera visiblement dégonflé, votre silhouette galbée, votre peau lissée et lumineuse.*

*Based on the innovative Brazilian Renata Franca method, this treatment ensures immediate and long-lasting results and global well-being. This dynamic massage, with detoxifying virtues, allows you to boost lymphatic and blood circulation as well as your metabolism. Detoxified and decongested, your body will be clearly deflated, your figure will be shaped and your skin smoothed and luminous.*



### Remodelage

#### Body sculpting

75 mn - 220€

Ce massage tonique, issu de la méthode Renata Franca, agit en profondeur sur les tissu ainsi que les amas graisseux. Les adhérences et les points d'ancrage de la cellulite profonde sont éliminés, permettant ainsi de modeler et redessiner vos volumes. Votre peau est uniformisée, liftée tandis que votre corps est resculpté et harmonisé. En cure, il vous apportera des résultats surprenants.

*This tonic massage resulting from Renata Franca method, acts in depth on the tissues, as well as the fatty deposits. The adhesions and anchor points of deep cellulite are eliminated, thus allowing you to shape and re-draw the volumes of your body. Your skin is evened out and lifted while your body is re-sculpted and re-aligned. Used as a course treatment it will give you some amazing results.*

**Cure 5 séances + 1 offerte** 1100€  
5 sessions + 1 free

**Cure 10 séances + 2 offertes** 2220€  
10 sessions + 2 free



## Massage future maman Mother to be massage

60 mn - 150€

Ce massage traditionnel 100% personnalisé vous accompagne durant votre grossesse afin de vous soulager et vous détendre pendant cette période de changement constant.

*This 100% personalized traditional massage accompanies you during your pregnancy in order to relieve you and relax you during this period of constant change.*

**\*À partir de 3 mois de grossesse  
From 3 months of pregnancy**



# Beauté & soins esthétiques

## Beauty treatments

### Beauté des mains et des pieds by Manucurist

#### Hand and feet beauty by Manucurist

Spa Manucure Luxe 130€

Luxury Spa Manicure

Spa Pédicure Luxe 150€

Luxury Spa Pedicure

Pose de vernis (en supplément) 15min - 20€  
Nail polish application

### Mise en beauté et épilation

#### Beauty and depilation

Maquillage jour 150€  
Daytime make-up

Maquillage soirée 180€  
Evening make-up

Épilation uniquement sur demande  
Waxing only on request

