



S P A Q U A N A

LE SPA DU DOMAINE DE LA CORNICHE

HISTOIRE DU SPA

Spaquana, le Spa du Domaine de la Corniche

La **Sequana** (la Seine en latin) offre au Domaine de la Corniche ses méandres, ses courbes douces et son courant apaisé. Né de la contraction entre « Spa » et « Sequana », Spaquana a été conçu pour créer, autour du Domaine, une escale de bien-être et de repos.

Ouvert en 2013 le Spaquana est baigné dans un écrin de verdure, en plein milieu de la nature pour vous plonger dans une bulle de relaxation.

Ensemble, la spa manager Eugénie Declunder Jean Baptiste, son assistante Alexia, mais aussi Marine, Alexandra, Tiphany, Kacylia, Léona et les autres praticiennes aux doigts de fée vous feront voyager pour vous procurer une jolie parenthèse de détente.

Vous trouverez toutes les installations nécessaires, piscine, hammam, sauna, bains à remous, salle de repos, salle de sport, pour aborder une approche holistique de bien être, de soin détox et de remise en forme.

Nous avons hâte de vous retrouver au sein du Spaquana.

Découvrez la version digitale de la carte du spa



NOS MARQUES

Spaquana a souhaité travailler avec les marques **Cinq Mondes** et **Algotherm** afin de vous offrir une carte des soins de qualité. La marque **Nougatine** est à découvrir pour les plus jeunes.

CINQ MÔNDES

PARIS

Cinq Mondes, plus qu'une expérience, plus qu'un voyage sensoriel, c'est une approche révolutionnaire qui suit le concept de diététique de la peau.

Les Laboratoires Cinq Mondes choisissent les meilleurs actifs végétaux brevetés puisés dans les pharmacopées du Monde et s'engagent à une cosmétique efficace, naturelle et sensorielle.

A travers ses soins et ses produits, Cinq Mondes propose une régénération profonde du corps et de l'esprit pour recréer un état d'équilibre parfait jusqu'au niveau cellulaire de la peau : la diététique de la peau.

Algotherm

Depuis 1962, Algotherm puise dans toutes les mers et océans du monde les biotechnologies marines les plus expertes pour régénérer et reminéraliser la peau.

Forte de son expertise en dermatologie esthétique, elle propose de véritables cosméceutiques qui allient actifs dermatologiques de référence et extraits biologiques marins puissants dont le brevet ALGOGÈNE, découverte majeure qui active 35 gènes de jeunesse.

Dans nos spas, nos skin-thérapeutes concentrent le pouvoir de la dermo-cosmétique Algotherm dans des soins professionnels pour traiter le vieillissement cutané et les différents problèmes épidermiques du visage et du corps.

NOUGATINE

PARIS

Un univers 100 % enfant 100 % gourmand 100 % français

Ce sont 15 produits d'origine naturelle de très grande qualité inspirés de l'univers chic français qui sont formulés avec des ingrédients et des parfums gourmands issus de la fête foraine comme les parfums des glaces.

C'est un univers avec un excellent sensoriel, très efficace avec des textures amusantes pour les enfants et des parfums qu'ils adorent !

LA PART BELLE AU REPOS

Autour de la piscine – élégant parallépipède de **14 mètres par 4**, équipé de plaques à bulles et de jets massants – **cinq alcôves** vous accueillent telles de véritables cocons de détente en plus des transats et coins salons. Un peu plus loin, laissez-vous tenter par les vapeurs déstressantes du **grand hammam**, la **chaleur sèche du sauna** après une séance de natation. Découvrez également notre **bain à remous extérieur à débordement** installé sur le solarium.

La salle de fitness vous accueille tous les jours avec un rameur, un tapis de course, un vélo elliptique et une station de musculation.

Les sept cabines de soins ont été minutieusement pensées pour votre bien-être, dont quatre permettent de réaliser des soins en duo et une est réservée à l'accueil des personnes à mobilité réduite.

Dès les beaux jours, le solarium ouvre ses portes sur un espace de verdure où vous vous laissez bercer par le chant des oiseaux.

Vous relaxer, vous embellir, vous échapper... autant de raisons de découvrir Spaquana pour un soin, un après-midi ou tout un week-end !

ENTRÉE

L'accès aux installations du spa est inclus pendant 1h pour toute réservation de massages et soins d'1h et plus (accès 1h avant le début des soins).

En cas de réservation d'un soin de 30 minutes, l'accès au spa d'une durée d'1h est au supplément de 25€.

Sans réservation de soins, il est possible d'accéder au spa pendant 2h au montant de 50€/personne (uniquement en semaine hors jours fériés et ponts).

Privatisation d'une demie heure du bain à remous extérieur et du solarium à 25€ par personne.

Dans un souci de quiétude et de sécurité, l'accès aux enfants de moins de 16 ans n'est pas autorisé, excepté du lundi au vendredi de 10h à 13h.

Le hammam et le sauna ne sont pas recommandés aux femmes enceintes et aux personnes qui souffrent de troubles circulatoires, de couperose ou de maladies susceptibles d'être aggravées par la chaleur.

LES ABONNEMENTS

Donnant accès illimité à la piscine, hammam, sauna, salle de fitness et solarium avec bain à remous sur les horaires d'ouverture du Spa.

ACCÈS SPA (en semaine) **50€**

ACCÈS SPA (dans le cadre d'une séance de pilate ou yoga) **25€**

CARTE **450€**

10 accès au Spa

MENSUEL **200€ d'adhésion**

-15% sur les soins

TRIMESTRIEL **560€ d'adhésion**

1 soin découverte de 30 minutes avec la marque « Cinq Mondes »

1 forfait de 2 invités (validité 3 mois)

-15% sur les soins

SEMESTRIEL **1 100€ d'adhésion**

2 soins découvertes visage et corps de 30 minutes avec la marque « Cinq Mondes »

1 forfait de 6 invités (validité 6 mois)

-15% sur les soins

ANNUEL **2 000€ d'adhésion**

2 soins découvertes visage et corps de 1 heure avec la marque « Cinq Mondes »

1 forfait de 6 invités (validité un an)

-15% sur les soins

ANNUEL DUO **3 800€ d'adhésion**

4 soins découvertes visage et corps de 1 heure avec la marque « Cinq Mondes »

1 forfait de 12 invités (validité un an)

-15% sur les soins

COACHING INDIVIDUEL

1 séance

Tarif public **70€**

Tarif abonné **60€**

10 séances

Tarif public **630€**

Tarif abonné **540€**

LES SOINS VISAGES PAR CINQ MONDES

Semaine WE

Soin Massage du Visage « Ko Bi Do » - Jeunesse Instantanée

30min 65€ 70€

Ce soin combine les gestuelles de lifting naturel à un soin adapté aux zones les plus fragiles du visage, pour des résultats immédiats.

Soin Massage du Visage « Ko Bi Do » - Redensifiant

1h 105€ 125€

Véritable soin "anti-âge global", ce lifting manuel inspiré du massage japonais Ko Bi Do, agit en profondeur sur les rides, la fermeté, les taches pigmentaires et l'éclat, tout en insistant sur le contour des yeux, la bouche, le décolleté et les bras. Vous retrouvez une peau repulpée, lissée, un teint éclatant et un esprit parfaitement détendu.

Soin Massage du Visage « Ko Bi Do » - Royal Régénérant

1h 105€ 125€

Associant les manœuvres précises et rythmées de la Dermapuncture®, ce massage d'excellence à l'expertise unique capitalise sur la jeunesse cellulaire pour un véritable lifting naturel immédiat. Les tsubos, points énergétiques, sont stimulés, les traits sont lissés en profondeur, la peau retrouve sa tonicité et l'ovale du visage est restructuré.

Soin Massage du Visage « Ko Bi Do » - Anti-Âge Global

1h30 150€ 175€

Ce soin d'exception allie les effets des ingrédients issus des Pharmacopées du Monde, aux manœuvres de la Dermapuncture afin de repulper la peau et de relancer le capital jeunesse. Agissant comme un véritable lifting naturel, 95% des femmes trouvent leur peau plus jeune dès le 1er soin !

Soin Massage du visage « Aux Cinq Fleurs® de Bali »



Coup d'Eclat - inspiré des rituels balinais alliant nettoyage de peau, bien-être et beauté. Hydratant - issu du Rituel balinais, ce soin du visage tonifie et illumine la peau. Grâce à l'association des extraits de cinq fleurs tropicales, la peau est nettoyée en profondeur et le teint plus lumineux.

30min 65€ 70€
1h 105€ 125€

Soin Massage du visage « Fleurs et Fruits de Bali » - Perfecteur d'éclat

1h30 150€ 175€

Véritable soin désincrustant, perfecteur de peau selon les Rituels de beauté balinais. Profitez pleinement des bienfaits des actifs naturels des fleurs tropicales et des acides naturels de fruits (AHAs) pour retrouver une peau purifiée et éclatante, un grain de peau lissé et un teint sublimé.

LES SOINS VISAGES PAR ALGOTHERM

« Ocean Origins »

Soin embellissement qui redonne de l'énergie au visage et ravive l'éclat.

30min 65€ 70€

Soin booster d'activité cellulaire, massage en profondeur qui associe régénération, hydratation et tonification.

1h 105€ 125€

Soin expert pour raffermir la peau, redessiner le galbe du visage et optimiser l'éclat à l'aide d'accessoires (ventouses et guasha)

1h30 150€ 175€

LES SOINS VISAGES PAR NOUGATINE

Nougatine® Soin visage pureté - Pré-ados*

30min 65€ 70€

Nettoyage du visage avec chantimousse, gommage double action pour éliminer les peaux mortes, les impuretés et ouvrir les pores. Masque au charbon pour purifier et resserrer les pores. Massage des mains et bras, puis hydratation du visage avec le fluide hydratant matifiant.

*Dès 10 ans

LES SOINS CINETIC

Les soins Cinetic allient relaxation, massage manuel et massage avec l'appareil de haute beauté pour un résultat beauté renforcé.

3 technologies utilisées :

- la désincrustation avec ultrasons pour nettoyer la peau et éliminer l'excès de sébum, les ultrasons permettent une meilleure pénétration des actifs dans la peau ;
- les massages Cinetic Lift Expert avec les gants métalliques et les stylos précision et accessoire contour parfait qui utilisent des micros courants pour une correction et stimulation des fibres de collagène et d'élastine ;
- la luminothérapie et micro massage ultrasonique pour un effet anti âge, hydratant ou éclat.

Semaine WE

« Ocean Cinetic » - Express

30min **80€ 85€**

Ce soin vous offrira une solution ciblée pour un besoin précis grâce à une technologie qui sera adaptée selon votre peau.

« Ocean Cinetic » - Intense

1h **125€ 150€**

Véritable concentré d'efficacité, ce soin allie résultat immédiat grâce aux micro courants stimulants et la gestuelle manuelle.

« Ocean Cinetic » - Expert

1h30 **180€ 205€**

Ce soin unique de prestige et profond associe l'expertise manuelle des praticiennes à la précision de 3 technologies pour une peau visiblement régénérée et regalbée.

« Ocean Cinetic » - Expert Intense

1h45 **240€ 275€**

Avec l'utilisation de 4 technologies, ce soin anti-âge global va lisser les traits, redensifier et sculpter en profondeur le visage pour une peau repulpée et tonique.

CURE CINETIC

615€

1 « Ocean Cinetic » - Expert d'1h30 + 4 séances d'1h

LES SOINS CORPS PAR CINQ MONDES

Les soins Cinq Mondes rassemblent une merveilleuse palette de techniques inspirées des médecines traditionnelles, les « Rituels de beauté du Monde », empreinte de qualité, d'authenticité et de cérémonial.

Semaine WE

Gommage « Purée de Papaye ® » - Révélateur d'éclat



Laissez-vous transporter dans le royaume du Siam et ses notes envoûtantes. Ce soin composé de papaye et de terre de diatomée exfolie, parfume et illumine votre peau.

30min 65€ 70€

Gommage aromatique aux épices - Énergisant

Inspiré du Boreh, recette traditionnelle venue de Java à base d'épices et de sels de mer. Ce soin tonifie le corps par ses senteurs revigorantes et laisse la peau délicatement satinée.

30min 65€ 70€

Gommage sublime au Monoï de Tahiti - Nourissant

Issue de la Ra'au, pharmacopée traditionnelle polynésienne, cette préparation biologique à base de poudre de coco associée au Monoï de Tahiti, laisse la peau douce et soyeuse.

30min 65€ 70€

Gommage au Savon Noir Beldi ® - Purification

Gommage purifiant au Savon Noir Beldi ® après une détente au hammam. Associée à l'action exfoliante du gant de Kassa, il purifie la peau en profondeur pour la laisser douce, satinée et délicatement parfumée.

45min 79€ 95€

Massage délassant des jambes - Fraîcheur et légèreté

Massage tonique, drainant et circulatoire agissant sur la circulation énergétique des jambes, utilise des actifs naturels issus de la pharmacopée chinoise.

30min 65€ 70€

Soin Massage ayurvédique indien - Tonique profond

Profitez de ce massage inspiré de l'Abhyanga traditionnel à l'huile chaude. L'alternance des manœuvres lentes et rapides délient les tensions et réveillent le corps.

1h 105€ 125€

Soin Massage royal balinais - Décontractant



Massage au « baume fondant aux noix tropicales® » très relaxant selon un rituel de Bali, associant des étirements doux Thaï à des lissages traditionnels.

1h 105€ 125€
1h30 150€ 175€

Soin Massage oriental traditionnel - Sensoriel

Voyagez au cœur des traditions orientales grâce à ce massage qui travaille l'ensemble du corps avec de l'huile d'argan chauffée. Appréciez ces manœuvres lentes et profondes pour un moment de pur bien-être.

30min 65€ 70€
1h 105€ 125€

Soin Massage sublime de Polynésie - Lâcher-prise

Inspiré par les rythmes lents du Lomi-Lomi, ce massage hérité des guérisseurs de Polynésie aux délicates notes de fleurs tropicales vous accompagnent tout au long de ce soin, pour une expérience de relaxation profonde.

1h 105€ 125€
1h30 150€ 175€

Soin Massage sublime du Bola - Femme enceinte

Découvrez les lissages et massages doux afin d'accueillir sereinement tous les changements du corps pendant la grossesse. La participation d'un 2^{ème} parent est possible, se renseigner à l'accueil du Spa.

1h 105€ 125€

LES SOINS CORPS PAR CINQ MONDES

Cinq Mondes a réuni le meilleur des actifs détox et minceur pour vous proposer des soins efficaces et sensoriels, aux techniques de massages manuelles. L'équilibre, la beauté du corps et le secret d'une peau ferme et lisse résident dans la détoxification des tissus par des mouvements circulaires et enveloppants, inspirés des traditions indiennes et brésiliennes.

SOINS DÉTOX BIEN-ÊTRE

Semaine WE

Soin Massage Brésilien sur Mesure

1h 105€ 125€

Retrouvez un corps détendu et une silhouette affinée grâce à ce soin inspiré de la médecine traditionnelle Brésilienne aux manœuvres drainantes et détoxifiante pour le corps et l'esprit. À personnaliser avec votre spa thérapeute en version Détox, minceur, légèreté ou relaxation.

Soin Massage Udarabhyanga - Détoxifiant



1h 105€ 125€

Soulagez les tensions du corps et du ventre grâce à des techniques profondes et toniques inspirées de la médecine traditionnelle indienne pour détoxiner et libérer le corps.

CURE DÉTOX MINCEUR

5 séances d'1h + bilan minceur de 30 min offert.

525€

10 séances d'1h + 1 gommage aromatique énergisant aux épices de 30 min

1 000€

+ 1 bilan minceur de 30 min offert.

LES SOINS CORPS PAR ALGOTHERM

Des protocoles professionnels dédiés au bien-être et à la relaxation du corps et de l'esprit.

Soin « Body Origins » - Gommage douceur marine

30min 65€ 70€

Un gommage doux aux particules végétales, spécialement adapté aux peaux sèches et sensibles. Il révèle une peau veloutée, tonifiée et régénérée.

« Body Origins » - Silhouette

1h 105€ 125€

En plus de son action amincissante, ce massage vous procure un moment de grande détente. Il active la circulation et améliore l'aspect cutané, agit en profondeur sur la cellulite grâce à l'action combinée de techniques manuelles renforcées par des ventouses minceur et un enveloppement aux algues pour renforcer le système immunitaire.

Soin « Body Origins » - Soin amincissant

1h30 150€ 175€

Soin minceur comprenant une phase de relaxation, une phase d'exfoliation, un massage adapté et un enveloppement aux algues. Idéal pour détoxifier et drainer la rétention d'eau.

Soin « Body Origins » - Soin reminéralisant

1h 105€ 125€

Le soin marin pour renforcer et tonifier le système immunitaire grâce à la teneur en minéraux, enzymes et acides aminés. Selon vos besoins, un massage adapté et un enveloppement sur-mesure sera appliqué.

CURE MINCEUR

550€

2 « Body Origins » - Silhouette d'1h + 2 soins « Body Origins » - Gommage douceur marine d'1h + 1 soin « Body Origins » - Soin amincissant d'1h30 + 1 sérum minceur globale

LES RITUELS PAR CINQ MONDES

Semaine WE

Rituel Ayurvédique®

Gommage aux épices-Tonique et Epicé - 30min
+ Massage Ayurvédique indien- tonicité et relaxation - 1h

1h30 150€ 175€

Rituel du Siam®



Gommage Purée de Papaye-illumination - 30min

1h30 150€ 175€

Rituel de l'Orient®

Gommage au savon noir Beldi-Purification - 30min
+ Enveloppement purifiant à la crème de Rassoul-Détoxification - 30min
+ Massage oriental traditionnel-Sensorialité et Relaxation - 30min ou 1h

1h30 150€ 175€
2h 210€ 250€

Rituel sublime de Polynésie

Gommage sublime au Monoï de Tahiti-Régénération - 30min
+ Massage sublime de Polynésie délassant - 1h

1h30 150€ 175€

Rituel sublime de Bola

Gommage sublime du Bola - 30min
+ Massage sublime du Bola - 1h

1h30 150€ 175€

Rituel Iconique visage et corps



Retrouvez dans ce nouveau Rituel de soin expert les plus belles techniques de massages Cinq Mondes, empreintes d'ancestralité et de cérémonial. Reconnectez votre corps et votre esprit grâce à un massage du dos inspiré des mouvements millénaires ayurvédiques, suivi d'un soin-massage du visage personnalisé en fonction de vos souhaits et besoins.

1h30 150€ 175€

Rituel de beauté - Soins de jeunesse

Gommage aux épices-Tonique et Epicé - 30min
+ Soins Massage du visage « Ko Bi Do » - Lifting et redensification - 1h
+ Massage Ayurvédique indien - tonicité et relaxation - 1h

2h30 239€ 295€

Rituel de bien-être et sérénité

Gommage aux épices-Tonique et Epicé - 30min
+ Massage oriental traditionnel - Sensorialité et Relaxation - 1h
+ Soins Massage du visage « Ko Bi Do » - Lifting et redensification - 1h
+ Soins délassant des jambes - 30min

3h 275€ 325€

LES ESCALES PAR ALGOTHERM

ESCALE OCEAN ORIGIN

Soins « Body Origins » - Soins reminéralisant- 1h
+ Soins visage « Ocean Origins » - 1h

2h 195€ 235€

ESCALE OCEAN CINETIC

Soins « Body origins » - Gommage douceur marine - 30 min
+ Soins « Body Origins » - Soins reminéralisant - 1h
+ « Ocean Cinetic » - Expert - 1h30

3h 325€ 375€

LES INCONTOURNABLES

Semaine WE

Massage personnalisé

Massage sur-mesure selon vos envies du moment.

30min 65€ 70€
1h 105€ 125€
1h30 150€ 175€

Massage 4 mains

Massage personnalisé à 4 mains pour une détente absolue.

1h 210€ 250€

Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un art ancestral du modelage des pieds, qui a pour but d'apaiser votre organisme et de permettre à l'énergie vitale de circuler librement.

1h 105€ 125€

Massage aux pierres chaudes

Massage relaxant, sensoriel aux pierres chaudes.

1h 105€ 125€
1h30 150€ 175€

Drainage lymphatique du corps ou visage

Massage manuel doux, destiné à stimuler la circulation de la lymphe, à détoxifier l'organisme, favorisant le nettoyage et le désengorgement des tissus.

1h 105€ 125€

Shiatsu

Massage du corps japonais issu de la médecine traditionnelle chinoise basé sur des points de pression. Ce soin favorise l'élimination des toxines, chasse le stress et favorise l'équilibre émotionnel.

1h 105€ 125€

Masso-naturopathie

Grâce à l'utilisation des huiles essentielles, à la phytothérapie, l'auriculothérapie, la masso-naturopathie vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu ainsi qu'à aider l'organisme à s'auto régénérer grâce à des moyens naturels. Il favorise la détente musculaire, la circulation sanguine et lymphatique et harmonie le corps et l'esprit. Puis répond à des maux tels que de stress, de sommeil ou encore de digestion.

Forfait 4 séances d'1h + bilan d'1h30 570€ 675€
1h30 150€ 175€

Massage au bol tibétain et carillons

Le bol tibétain, objet sacré bouddhiste, est frappé par un maillet pour émettre des vibrations qui voyagent à travers tout le corps. Le massage au bol tibétain permet un profond lâcher prise.

1h 105€ 125€

Les vibrations du bol voyagent à travers le corps, offrant une nouvelle expérience sensorielle.

Le stress et l'anxiété se dissipent au profit d'un rééquilibrage du système nerveux, vous retrouvez ainsi un apaisement instantané.

Massage bébé (de 0 à 12 mois)

Les séances de massages bébé s'adressent aux parents (maman et/ou papa) qui souhaitent partager un temps privilégié avec leur bambin de la naissance à bébé qui se déplace.

1h 105€ 125€

Ce massage n'est pas thérapeutique mais peut soulager certains maux (coliques, constipation, ...), favoriser l'apaisement, l'endormissement, le développement sensoriel et psychomoteur du tout petit.

Massage au temple de l'amour en duo (En été)

1h 265€ 315€
1h30 370€ 455€

LES FORFAITS

Semaine WE

Formule « Day Spa »

Nous vous accueillons au sein du Domaine de la Corniche pour une journée de relaxation et de détente

1 soin au choix 1h + 1 déjeuner au 20 du Domaine + 1 accès Spa

Option yoga ou pilate : 70€ pour 1 personne / 40€ à partir de 2 personnes (sur réservation)

130€ 150€

Expérience Spaquana sérénité

1 massage relaxant 1h

+ 1 soin du visage 1h

+ 1 accès au Spa

2h 210€ 250€

Expérience Spaquana évasion

1 soin du corps 1h30

+ 1 soin du visage 1h

+ 1 beauté des mains business

+ 1 accès au Spa

3h15 290€ 350€

Forfait de 6 soins personnalisés d'1h ou 1h30

Valable 1 an (hors samedis)

| | |
|------|------|
| 1h | 540€ |
| 1h30 | 800€ |

Forfait de 12 soins personnalisés d'1h ou 1h30

Valable 1 an (hors samedis)

| | |
|------|--------|
| 1h | 1 020€ |
| 1h30 | 1 530€ |

Enterrement vie de jeune fille

Pour se réunir autour de la future mariée avant le jour J, nous vous proposons une formule avec des soins et l'accès au Spa.

Nous consulter

Soirée filles

Partagez une soirée de bien-être entre copines. Le jeudi, le Spa vous est réservé de 20h à 23h. Cocktail dînatoire avec softs et une coupe de champagne, accès à la piscine, au sauna et au hammam.

Option initiation à la danse de 30min : 20€ par personne (4 personnes minimum – sur réservation)

| | | |
|--------------------|-----|---|
| Avec soin de 15min | 70€ | - |
| Sans | 60€ | - |

MOI ET MINI MOI PAR NOUGATINE

FORMULE DAY SPA ENFANT

Nous vous accueillons avec votre enfant pour un moment de détente et de partage :

Formule 1 (Pour les enfants de 3 à 12 ans)

Accès au spa 1h + déjeuner au 20 du Domaine

98€ -

Formule 2 (Pour les enfants de 6 à 12 ans)

Accès au spa 1h + 2 soins 30 min

125€ -

Formule 3 (Pour les enfants de 6 à 12 ans)

Accès au spa 1h + 2 soins 30 min + déjeuner au 20 du Domaine

165€ -

Valable du lundi au vendredi avant 13h (hors jours fériés et ponts)

FITNESS ET MEDITATION

Semaine WE

PILATE

Pilate - Cette méthode vise à améliorer le rendement musculaire, la souplesse et la coordination grâce à un travail en profondeur des abdominaux profonds et du plancher pelvien.

Hiit - Méthode où vous alternez des exercices ou un circuit d'exercices avec une forte intensité voire l'intensité la plus importante que vous pouvez soutenir, avec une période de repos plus ou moins courte. Perte de graisse, renforcement cardio vasculaire, force mentale au programme.

YOGA

Hatha Yoga - Yoga traditionnel, il vous amène à la relaxation intérieure et la conscience du corps par la pratique de postures maintenues sur 3 à 5 respirations. Parfait pour les débutants et les personnes qui souhaitent effectuer une activité sportive douce.

Yoga Vinyasa - Vinyasa signifie "synchronisation de la respiration et du mouvement" s'adressant à tout public en bonne forme physique. La pratique est enchaînée de manière fluide et dynamique au rythme binaire de la respiration permettant de développer sa force et tonifier sa silhouette.

Yin Yoga - La pratique de Yin Yoga se traduit par une pratique profonde et intense, qui permet de se recentrer sur soi et de lâcher prise. Ce travail statique de postures maintenues 3 à 5 minutes en musique. Le Yin yoga travaille sur des fondamentaux de la médecine chinoise (méridiens, acupressions...)

Abonnement d'un an, hors vacances scolaires

| | | |
|--------------------------|--------|---|
| 1 cours d'1h par semaine | 790€ | - |
| 2 cours d'1h par semaine | 1 440€ | - |
| 3 cours d'1h par semaine | 2 050€ | - |

(3 accès à la salle de sport offert par semaine du lundi au vendredi, accès d'1h au spa en supplément à 25€)

Voyage sonore et méditatif par les instruments du monde (2 personnes minimum) 1h 40€ -

Laissez-vous emporter par les vibrations du bol tibétain et du tambour et par les tintements des carillons dans les univers sensuels et colorés des eaux fraîches et des huiles de chez Cinq Mondes.

Cours de danse (2 personnes minimum) 1h 40€ -

Cours de danse avec 3 styles de danse au choix : Lyrical Jazz / Oriental / Street Jazz / Heels
+ Accès d'1h au spa offert

Diététique et coaching

| | | | |
|---|----|------|---|
| Bilan diététique (Remboursement par la mutuelle à hauteur de 60€) | 1h | 70€ | - |
| Séance coaching sportif | 1h | 70€ | - |
| Bilan diététique d'1h + Séance coaching sportif d'1h | 2h | 140€ | - |

(Remboursement par la mutuelle du bilan diététique à hauteur de 60€)

LES CLASSIQUES

| | Semaine | WE |
|---|----------------------|-------------|
| Beauté des mains ou beauté des pieds Luxe | | |
| <i>Soin des ongles, gommage, enveloppement, modelage, hydratation + pose de vernis pour Elle.</i> | Elle 1h15 85€ | 105€ |
| | Lui 1h 75€ | 95€ |
| Épilation aisselles / bras / torse / dos | 30€ | 35€ |
| Épilation demi jambes | 30€ | 35€ |
| Épilation jambes entières | 45€ | 50€ |
| Épilation maillot | 35€ | 40€ |
| Épilation maillot Brésilien / intégral | 40€ | 45€ |
| Épilation sourcils ou lèvres | 20€ | 25€ |

POUR VOS ÉVÈNEMENTS

| | |
|---|-------------|
| Forfait coiffure mariage avec essai (soin capillaire offert) | 275€ |
| Forfait coiffure mariage sans essai (soin capillaire offert) | 135€ |
| Maquillage invité | 95€ |
| Maquillage mariage avec essai | 275€ |
| Maquillage mariage sans essai | 135€ |
| Chignon enfant | 60€ |
| Chignon invité | 95€ |
| Coupe enfant | 38€ |
| Coupe homme | 25€ |

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires d'ouverture

Tous les jours de 10h à 20h.

Pour les clients résidents : la piscine, le sauna, la salle de fitness et le hammam sont ouverts de 7h à minuit.

Réservations

Tous nos soins sont disponibles en cabine duo.

Pour une meilleure organisation, nous vous demandons de vous présenter 20 minutes avant le début de votre soin.

Les soins peuvent être annulés ou déplacés dans un délai de 24 heures avant le début de vos soins afin d'éviter toute facturation.

Vous pouvez souscrire à une assurance annulation à 10€ / client pour annuler vos soins moins de 24 heures à l'avance.

Les soins en chambre sont majorés de 25% de la prestation.

Les temps des soins sont les temps de prise en charge client.

Les tarifs sont différenciés entre les jours de semaine et les weekends / jours fériés.

Invitations cadeaux

Offrez des heures de bien-être au Spa ou des rituels de soins à vos proches. Formules sur mesure, à sélectionner avec nos équipes.

www.domainedelacorniche.com

Privatisation

Privatisation sur réservation du bain à remous extérieur et du solarium à 25€ par personne les 30 minutes.

Privatisation sur réservation du spa de minuit à 1h à 200€ pour 2 personnes, demie bouteille de champagne incluse.

Pour toute demande particulière, notre équipe est à votre entière disposition.

SPAQUANA décline toute responsabilité de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte du Spa.



S P A Q U A N A

01 34 78 2000

spaquana@domainedelacorniche.com

5, route de la Corniche – Rolleboise (78)

www.domainedelacorniche.com

Rejoignez-nous sur la page Spaquana



Découvrez notre carte de fidélité

