



WELLNESS MENU

WHERE VIBRANCY
MEETS ENERGY

WELLNESS MENU

Immerse yourself in a world where wellness comes to life and positive energy reigns supreme. Our wellness program invites you to recharge, revitalise your body, and stimulate your mind.

As wellness enthusiasts, we believe that everybody deserves to be honoured and pampered. That's why we offer a comprehensive range of treatments, from energising therapies to relaxing massages, to revitalising retreats. We use natural ingredients and ancient methods to rekindle the vital energy of each person.

Plongez dans un monde où le bien-être prend vie et où l'énergie positive règne en maître.

Notre programme bien-être vous invite à vous ressourcer, à revitaliser votre corps et à stimuler votre esprit.

En tant que passionnés du bien-être, nous croyons que chaque corps mérite d'être honoré et choyé. C'est pourquoi nous proposons une gamme complète de soins, allant des soins énergisants aux massages relaxants, en passant par les retraites revitalisantes.

Nous utilisons des ingrédients naturels et des méthodes ancestrales pour raviver l'énergie vitale de chaque individu.

OUR PACKAGE

BOOST YOUR ENERGY

IDEAL AFTER A PARTY IN SAINT-TROPEZ,
IN THE MORNING FOR A FRESH START OR IN THE
AFTERNOON TO BE READY FOR A NICE EVENING

TREATMENTS	DESCRIPTION	MINUTES	UNIT PRICE €
+ Body massage	Energising rock crystal modelling	60 90	150 210
+ Body scrub	Pink sand scrub	30	95
+ Body wrap	Corals & algae	30	95
Short ritual		90	210
Full ritual		120	290

ENERGY THROUGH RELAXATION

IDEAL IN THE AFTERNOON FOR
A PRECIOUS "ME-MOMENT" FILING YOU
WITH ALL THE ENERGY YOU DESERVE

TREATMENTS	DESCRIPTION	MINUTES	UNIT PRICE €
+ Body massage	Relaxing lomi-lomi modelling with hot sand bundles	60 90	150 210
+ Body scrub	White sand scrub	30	95
+ Body wrap	Nourishing monoi	30	95
Short ritual		90	210
Full ritual		120	290

REBALANCE YOUR ENERGY

IDEAL IN THE AFTERNOON TO SOOTHE
YOUR BODY AND MIND, REBALANCE YOUR ENERGY
AND FEEL IN HARMONY

TREATMENTS	DESCRIPTION	MINUTES	UNIT PRICE €
+ Body massage	Rebalancing massage inspired by the ayurveda method	60 90	150 210
+ Face massage	Schirodhara massage inspired by the ayurveda method	30	95
+ Body scrub	Ginger scrub	30	95
Short ritual		90	210
Full ritual		120	290

RENFORCER VOTRE ÉNERGIE

IDÉAL APRÈS UNE FÊTE À SAINT-TROPEZ,
LE MATIN POUR UN NOUVEAU DÉPART
OU DANS L'APRÈS-MIDI POUR ÊTRE PRÊT POUR UNE BELLE SOIRÉE

SOINS	DESCRIPTION	MINUTES	PRIX €
+ Massage du corps	Énergisant, à la roche de crystal	60 90	150 210
+ Gommage du corps	Au sable rose	30	95
+ Enveloppement du corps	Au corail et aux algues	30	95
Rituel court		90	210
Rituel long		120	290

ÉNERGIE & RELAXATION

IDEAL DANS L'APRÈS MIDI POUR UNE PARENTHÈSE POUR SOI
ET RETROUVER L'ÉNERGIE QUE VOUS MÉRITIEZ

SOINS	DESCRIPTION	MINUTES	PRIX €
+ Massage du corps	Relaxant, méthode lomi-lomi au sable chaud	60 90	150 210
+ Gommage du corps	Au sable blanc	30	95
+ Enveloppement du corps	Au monoï nourrissant	30	95
Rituel court		90	210
Rituel long		120	290

RÉÉQUILIBRER VOTRE ÉNERGIE

IDÉAL DANS L'APRÈS-MIDI POUR APAISER VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT,
RÉÉQUILIBRER VOTRE ÉNERGIE ET VOUS SENTIR EN HARMONIE

SOINS	DESCRIPTION	MINUTES	PRIX €
+ Massage du corps	Rééquilibrant, inspiré de la méthode ayurveda	60 90	150 210
+ Massage de la tête	Rituel schirodhara, inspiré de la méthode ayurveda	30	95
+ Gommage du corps	Au gingembre	30	95
Rituel court		90	210
Rituel long		120	290

RECOVER

YOUR ENERGY

IDEAL AFTER A GYM SESSION OR A YOGA SESSION
ENJOY A FULL TREATMENT TO OPTIMIZE
YOUR RECOVERY

TREATMENTS	DESCRIPTION	MINUTES	UNIT PRICE €
+ Body massage	Deep tissue – relaxing muscle massage	60 90	150 210
+ Body scrub	Invigorating salt scrub	30	95
+ Foot massage	Foot reflexology for well-being	30	95
Short ritual		90	210
Full ritual		120	290

SKIN CARE APPLIANCE

ADD

SOME TECHNOLOGY

IDEAL AS A SKINCARE COMPLEMENT,
FOR IN-DEPTH WORK FOR EVEN BETTER
RESULTS AND GLOW

TREATMENTS	DESCRIPTION	MINUTES	UNIT PRICE €
+ Anti-aging	"Soin Exception"	90	210
+ Hydra-Repulp	Hydrating	60	150
+ Tomate Glow	Radiance boost, purifying	60	150
+ Nutri Action	Moisturising	60	150
Additional minutes and price with technology		15	40

RETROUVER VOTRE ENERGIE

IDÉAL APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT OU DE YOGA,
PROFITEZ D'UN TRAITEMENT COMPLET
POUR OPTIMISER VOTRE RÉCUPÉRATION

SOINS	DESCRIPTION	MINUTES	PRIX €
+ Massage du corps	Massage vivifiant et musculaire aux bulles fraîches	60 90	150 210
+ Gommage du corps	Aux sels revigorants	30	95
+ Massage des pieds	Réflexologie plantaire bien-être	30	95
Rituel court		90	210
Rituel long		120	290

SOINS DU VISAGE APPAREILLÉS

LA BEAUTÉ AVEC TECHNOLOGIE

IDÉAL EN COMPLÉMENT DES SOINS DE LA PEAU,
POUR UN TRAVAIL EN PROFONDEUR AFIN D'OBTENIR DES RÉSULTATS
PLUS IMPORTANTS ET UN MEILLEUR ÉCLAT DE PEAU

SOINS	DESCRIPTION	MINUTES	PRIX €
+ Anti-âge	Soin Exception	90	210
+ Hydra Repulp	Hydratant	60	150
+ Tomate Glow	Coup d'éclat, détoxifie	60	150
+ Nutri Action	Nourrissant	60	150
Minutes supplémentaires et prix avec la technologie		15	40

GET READY

FOR THE PARTY

TREATMENTS	DESCRIPTION	UNIT PRICE €		
+ Waxing				
	Eyebrows Upper ups Chin			20
	Underarms			30
	Bikini			40
	Brasilian bikini			50
	Full bikini			70
	Half legs			45
	Full legs			60
	Arms			40
+ Nails				
	Manucure			70
	Pedicure			70
	Classic nail polish			30
	Semi-permanent nail polish			60
	Semi-permanent removal			40
+ Hairdresser on demand		SHORT	MEDIUM	LONG
	Shampooing + blow dry	100	120	150
	Shampooing + haircut + blow dry	150	180	210
	Men haircut		75	
	Make-up + blow dry + bun		300	
	Surcharge applied after 8pm			

PRÉPAREZ-VOUS AVANT VOTRE SOIRÉE

SOINS	DESCRIPTION	UNIT PRICE €		
+ Epilation	Sourcils Lèvres supérieures Menton	20		
	Aisselles	30		
	Bikini	40		
	Bikini brésilien	50		
	Bikini complet	70		
	Demi-jambes	45		
	Jambes complètes	60		
	Bras	40		
	+ Ongles	Manucure	70	
Pédicure		70		
Vernis classique		30		
Vernis semi-permanent		60		
Dépose semi-permanent		40		
+ Coiffeur à la demande			SHORT	MEDIUM
	Shampooing + brushing	100	120	150
	Shampooing + coupe + brushing	150	180	210
	Coupe - hommes		75	
	Maquillage + brushing + chignon		300	
des frais supplémentaires sont appliqués après 20h				

LES ÉNERGISANTES

BOOST RETREAT

Yoga teacher and physiotherapist, Apolline gently guides you with kindness to find your path to holistic well-being. Rich in initiatory experiences, sensitive to the relationships between humans, the universe, and the world; she develops a unique expertise through spirituality, song, dance, and medicinal plants. Passionate about vibrations, Apolline offers "sound journeys through the rhythm of the 5 elements" with various instruments.

Find Apolline at our hotel throughout the summer season of 2024 and let yourself be guided by the well-being energies under the Saint-Tropez sun.

Professeure de yoga et kinésithérapeute, Apolline vous guide avec bienveillance pour trouver votre chemin vers un bien-être holistique. Riche d'expériences initiatiques, sensible aux relations entre l'homme, l'univers et le monde, elle développe une expertise unique à travers la spiritualité, le chant, la danse et les plantes médicinales. Passionnée par les vibrations, Apolline propose des "voyages sonores au rythme des 5 éléments" avec différents instruments.

Retrouvez Apolline dans notre hôtel tout au long de la saison estivale 2024 et laissez-vous guider par les énergies du bien-être sous le soleil de Saint-Tropez.

DAY RETREAT
9H00 ^{AM} | 07H00 ^{PM}

DATES : MAY 12TH • JUNE 23TH • JULY 14TH • JULY 28TH • AUGUST 4TH • AUGUST 18TH • SEPTEMBER 1ST

ENERGY BOOST

FOR ACTIVE PEOPLE WHO NEED TO UNWIND WHILE
KEEPING UP WITH THE FLOW OF LIFE

ACTIVITIES	DESCRIPTION	PRICE €
+ Opening circle		
+ Meditation & Pranayama	Active	
+ Power Yoga	A practice dedicated to activate the body	
+ Lunch	Spicy anti-inflammatory lunch stimulates digestion	
+ Take a break	Spa, pool, sauna, hammam	
+ Detox juice	Adaptogen drinks	
+ Sound bath	Relaxation to sound vibrations	
+ Closing circle		240

SLOW FLOW

FOR PEOPLE WHO NEED TO REST, TO SLOW DOWN,
TO BE TAKEN CARE OF SLOWLY AND CALMLY

ACTIVITIES	DESCRIPTION	PRICE €
+ Opening circle		
+ Meditation & Pranayama	Soft	
+ Soft yoga	Release mental & physical exhaustion	
+ Lunch	Draining foods to cleanse the body	
+ Take a break	Spa, pool, sauna, hammam	
+ Detox juice	Adaptogen drinks	
+ Sound bath	Relaxation to sound vibrations	
+ Closing circle		240

HOLISTIC SPIRIT

FOR PEOPLE WHO NEED TO REDISCOVER THEIR MENTAL,
PHYSICAL, ENERGETIC OR EVEN SPIRITUAL WELL-BEING

ACTIVITIES	DESCRIPTION	PRICE €
+ Opening circle		
+ Meditation & Pranayama	Spiritual	
+ Yoga Vinyasa	Awakening body and mind with fluidity and harmony	
+ Lunch	Raw soups with seasonal vegetables	
+ Take a break	Spa, pool, sauna, hammam	
+ Detox juice	Adaptogen drinks	
+ Sound bath	Relaxation with sounds vibrations	
+ Closing circle		240

RETRAITE - JOURNÉE ENTIÈRE
9H00 | 19H00

DATES : 12 MAI • 23 JUIN • 14 JUILLET • 28 JUILLET • 4 AOÛT • 18 AOÛT • 1 SEPTEMBRE

ENERGY BOOST

POUR LES PERSONNES ACTIVES
QUI ONT BESOIN DE DÉCOMPRESSER
TOUT EN RESTANT DYNAMIQUES AVEC LE FLOW DE LA VIE.

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	PRIX €
+ Cercle d'ouverture		
+ Meditation & Pranayama	Active	
+ Power Yoga	Pratique dynamique et fluide pour ouvrir le corps	
+ Déjeuner	Épicé, anti-inflammatoire pour stimuler la digestion	
+ Pause détente	Spa, piscine, sauna, hammam	
+ Jus detox	Boissons adaptogènes	
+ Sound bath	Relaxation à travers la vibration des sons	
+ Cercle de fermeture		240

SLOW FLOW

POUR LES PERSONNES AYANT BESOIN DE SE REPOSER, DE
RALENTIR, DE PRENDRE SOIN DE SOI DANS LA LENTEUR ET LE CALME.

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	PRIX €
+ Cercle d'ouverture		
+ Meditation & Pranayama	Douce	
+ Soft yoga	Lâcher toutes sensations d'épuisement, mental ou physique	
+ Déjeuner	Aliments drainants pour nettoyer l'organisme	
+ Pause détente	Spa, piscine, sauna, hammam	
+ Jus détox	Boissons adaptogènes	
+ Sound bath	Relaxation à travers la vibration des sons	
+ Cercle de fermeture		240

HOLISTIC SPIRIT

POUR LES PERSONNES AYANT BESOIN DE RETROUVER UN BIEN-ÊTRE
MENTAL, PHYSIQUE, ÉNERGÉTIQUE OU MÊME SPIRITUELLE.

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	PRIX €
+ Cercle d'ouverture		
+ Meditation & Pranayama	Spirituelle	
+ Yoga Vinyasa	Pour ouvrir le corps et l'esprit en conscience, fluidité et harmonie	
+ Déjeuner	Soupes froides et crues avec des légumes de saison	
+ Pause déjeuner	Spa, piscine, sauna, hammam	
+ Jus détox	Boissons adaptogènes	
+ Sound bath	Relaxation à travers la vibration des sons	
+ Cercle de fermeture		240

08:00 AM - 11:00 PM

YOGA BRUNCH

IDEAL TO START THE DAY
AND WAKE UP YOUR BODY

DATES : MAY 4TH • JUNE 2ND • JULY 6TH • JULY 20TH • AUGUST 3RD • AUGUST 17TH • SEPTEMBER 21TH

		MINUTES	PRICE
+ Yoga		75	
+ Sound bath	Relaxation with sounds vibrations	30	
+ Brunch	Juice detox & healthy food	70	
			89

05:00 PM - 08:00 PM

YOGA APERO

IDEAL FOR A GENTLE WAY
TO END THE DAY

DATES : April 20th • May 18th • June 15th • July 13th • July 27th • August 10th • August 24th • September 28th

		MINUTES	PRICE
+ Yoga		75	
+ Sound bath	Relaxation with sounds vibrations	30	
+ Apero	Cocktail detox & healthy aperitif	70	
			89

8:00 - 11:00

YOGA BRUNCH

IDÉAL POUR DÉMARRER LA JOURNÉE
ET RÉVEILLER VOTRE CORPS

4 mai • 2 juin • 6 juillet • 20 juillet • 3 août • 17 août • 21 sep

		MINUTES	PRIX €
+ Yoga		75	
+ Sound bath	Relaxation à travers la vibration des sons	30	
+ Brunch	Jus detox & brunch healthy	70	
			89

17:00 - 20:00

YOGA APERO

IDEAL FOR A GENTLE END TO THE DAY
AND A FEELING OF WELL-BEING

20 avril • 18 mai • 15 juin • 13 juillet • 27 juillet • 10 août • 24 août • 28 septembre

		MINUTES	PRIX €
+ Yoga		75	
+ Sound bath	Relaxation à travers la vibration des sons	30	
+ Apéritif	Jus detox & apéritif healthy	70	
			89

FITNESS ACTIVITIES



SLOW FLOW

Flow with gentle yoga posture working toward awaking and stretching the body

Enchaînements de positions de Yoga sur un rythme lent afin d'étirer et réveiller le corps en douceur



YOGALATES

Mix of Yoga and Pilates to work your core following with gentle stretch to soften

Mélange de Yoga et de Pilates afin de travailler le gainage corporel et d'étirer le corps



MOBILITY FLOW

Yoga with flowing mobility exercise to move the body in all direction

Yoga avec des exercices de mobilités enchaîné en fluidités



YIN YOGA

Stretching postures supported to help the body to release the muscular tension

Longs étirements supportés par du matériel pour créer un relâchement profond des tensions musculaires



YOGA NIDRA

Guided relaxation to promote a deep relaxation state releasing body and mind

Méditation guidée afin de faciliter la relaxation et gestion du stress



MEDITATION

Guided meditation to help reduce stress and clear the mind

Méditation guidée afin de faciliter la relaxation et gestion du stress



BREATH WORK

Working with the consciousness of natural breathing awareness with breath exercises to reduce stress

Travailler la conscience respiratoire avec des exercices de respiration pour réduire le stress



CIRCUIT TRAINING

Mix of cardio and muscle-strengthening exercises

Mélange d'exercices cardio et de renforcement musculaire



CAF + STRETCH

Mix of Pilates and strengthening exercises targeting the abdominals and lower body following with stretching

Mélange de Pilates et exercices de renforcement musculaire ciblés sur les abdominaux et le bas du corps suivi d'étirements



HIIT + STRETCH

Cardio exercises with a short recovery period to create an intense calorie burn following with stretching

Enchaînement d'exercices cardio pour brûler un maximum de calories suivi d'étirements



FITNESS ROOM

Open 24/7
Ouvert 24h/7

ALL CLASSES ARE ALL LEVELS

TOUS LES COURS SONT ACCÈS TOUS NIVEAUX

FITNESS SCHEDULE

APRIL TO JUNE — AVRIL À JUIN

TIMETABLE HORAIRES	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI	SUNDAY DIMANCHE
9:00 AM	Slow flow 60 min	Yogalates 60 min	Slow flow 60 min	Yogalates 60 min	Yin 60 min
10:15 AM	Meditation 30 min	Breath work 30 min	Meditation 30 min	Breath work 30 min	Yoga Nidra 30 min
4:00 PM	CAF + stretch 45 min	Circuit training 45 min	CAF + stretch 45 min	Circuit training 45 min	HIIT + Stretch 45 min



JULY TO SEPTEMBER - JUILLET À SEPTEMBRE

TIMETABLE HORAIRES	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI	SUNDAY DIMANCHE
9:00	Slow flow 60 min	Yogalates 60 min	Mobility flow 60 min	Vinyasa 60 min	Yin Yoga 60 min
10:15	Meditation 30 min	Breath work 30 min	Yoga Nidra 30 min	Meditation 30 min	Yoga Nidra 30 min
16:00	L.A.B + stretch 45 min	Circuit training 45 min	HIIT + stretch 45 min	L.A.B + stretch 45 min	Circuit training 45 min

BOOKING AT RECEPTION

RÉSERVATION À LA RÉCEPTION

TERMS & CONDITIONS

Ouverture du spa

Ouvert 7 jours sur 7, de 10h00 à 20h00.

Réservation

Veillez contacter le spa au +33 4 94 97 20 00 ou depuis votre chambre au 4004. Toutes les réservations doivent être garanties par un numéro de carte de crédit pour les clients non-résidents.

Rendez-vous

Veillez être à l'heure pour vos rendez-vous et vous présenter au spa 15 minutes à l'avance. La durée des traitements tient compte du temps d'installation et de désinstallation. Une arrivée tardive raccourcira la durée du traitement.

Vêtements

Pour votre confort, nous vous recommandons de vous rendre au Spa avec votre peignoir et vos chaussons et de laisser vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre. Le spa décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte du spa. Pour nos clients non-résidents, nous mettons à leur disposition un casier, des peignoirs et des chaussons lors de leur visite.

Accès au spa

Le Sauna & le Hammam sont ouverts de 10h00 à 20h00. Pour les non-résidents, la réservation d'un soin de 60 minutes inclut 30 minutes d'accès à nos installations entre 10h00 et 20h00.

Politique d'annulation

Si vous devez modifier ou annuler votre rendez-vous, veuillez-nous en informer 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire, le traitement sera facturé dans son intégralité.

Massages

Les massages que nous proposons sont des massages non thérapeutiques de beauté et de bien-être.

Spa opening

Open 7 days a week, from 10:00 am to 08:00 pm.

Booking

Please contact the spa on +33 4 94 97 20 00 or from your room at 4004.

All reservations need to be guaranteed with a credit card number for non-resident guests.

Appointments

Please be on time for your appointment and be at the spa 15 minutes in advance. The duration of treatments includes the time of installation and uninstallation. Late arrival will shorten your treatment time.

Clothing

For your comfort we recommend you to go to the Spa with your bathrobe and slippers and leave your valuables in the safety box of your room.

The spa declines any liability for the loss or theft of objects in the spa enclosure. For our non-resident guests we provide you a locker, bathrobes and slippers during your visit.

Spa access

The Sauna & Hammam area are open from 10:00 am to 08:00 pm. For non-resident guests, booking a 60 minutes treatment includes 30 minutes of access to our facilities between 10:00 am and 08:00 pm.

Cancellation policy

If you need to change or cancel your appointment, please notify us 24 hours prior to your appointment. Failure to do so, will result in a full charge of the treatment.

Massages

The massages we offer are non-therapeutic beauty and wellness massages



kubehotel-saint-tropez.com