



© Dash / Fotolia.com. Photo non contractuelle.

Wonderbox imagine...

Wonderbox imagine chaque jour de nouvelles façons de vivre passionnément ses envies d'évasion, d'émotion et de sensations.

Réputées ou inédites, tendance ou classiques, toutes nos expériences ont été soigneusement choisies en collaboration avec nos partenaires, prestataires, testeurs de rêves, convaincus comme nous que la vie mérite qu'on en profite!

Envie de vous relaxer ? D'être dortotée, ou sublimée ? Choisissez un forfait bien-être parmi des milliers d'expériences relaxantes, embellissantes et trop tentantes : modelage aux huiles parfumées, hammam oriental, soins du visage et du corps...

Ouvrez notre boîte à malice, feuillotez son livret, prenez le temps d'hésiter, réservez et laissez-vous aller à exaucer un de vos rêves.

Toute l'équipe Wonderbox se joint à nous pour vous souhaiter de vivre un PUR moment de bonheur!

Bertile et James
Fondateurs de Wonderbox

Nos 5 engagements qualité

1

Sélection des meilleurs partenaires

- Des coffrets édités avec les **marques expertes** dans leur domaine
- Une **charte de sélection rigoureuse** des prestataires
- Un **suivi qualité** toute l'année avec le programme **Testeur de Rêves** (visiteur mystère)



2

Disponibilité maximale

- **Plus de 5000 partenaires** pour vivre des expériences près de chez soi
- **Des éditions limitées** de coffrets qui tiennent compte de la capacité d'accueil des prestataires

3

Assistance à la réservation

Nous sommes les seuls à vous proposer le choix entre :

- **La réservation directement auprès du prestataire** : vous trouverez ses coordonnées dans votre guide d'activités
- ou
- **L'assistance à la réservation de votre séjour** au : **01 73 02 02 32** (prix d'un appel local)





4 Echange et prolongation*

Votre coffret cadeau Wonderbox est **échangeable** ou **prolongeable***
(* voir conditions détaillées sur www.wonderbox.fr)

5 Dédommagement en cas de prestation non-conforme*

Après étude de votre dossier, vous pouvez être **dédommagé**.



« Depuis la création de Wonderbox, nous avons fait de la qualité notre priorité. Toutes nos équipes s'engagent pour vous assurer pleine satisfaction et mettre l'émotion au cœur de votre expérience avec Wonderbox ! »

Bertile & James
Fondateurs et Co-directeurs





Quelques conseils pratiques

* Un terme important : le modelage

C'est un soin de confort et de détente ayant pour but la relaxation et la décontraction.

Le terme « massage » est réservé aux soins dispensés par un masseur kinésithérapeute diplômé.

* Prévoir ma journée en fonction

Prévoyez un emploi du temps dégagé après votre soin.

* Arriver en avance

Pour les soins du corps, il vaut mieux se présenter 15 minutes avant le rendez-vous afin de profiter au mieux de l'espace détente. D'autre part, dans certains lieux, l'heure du rendez-vous correspond au début du soin.

* En cas d'annulation

Pour toute annulation, prévenir au moins 48h à l'avance.

* Éteindre son téléphone portable

Pour profiter pleinement de votre moment de détente et pour le confort des autres.

* Prévoir un maillot de bain

Prévoir un maillot de bain pour le hammam ou les spas équipés de piscine.

En institut, pas de recommandation spécifique.





Paris - Île-de-France

Pages 15 à 75



Nord-Ouest

Pages 77 à 118



Sud-Ouest

Pages 121 à 154



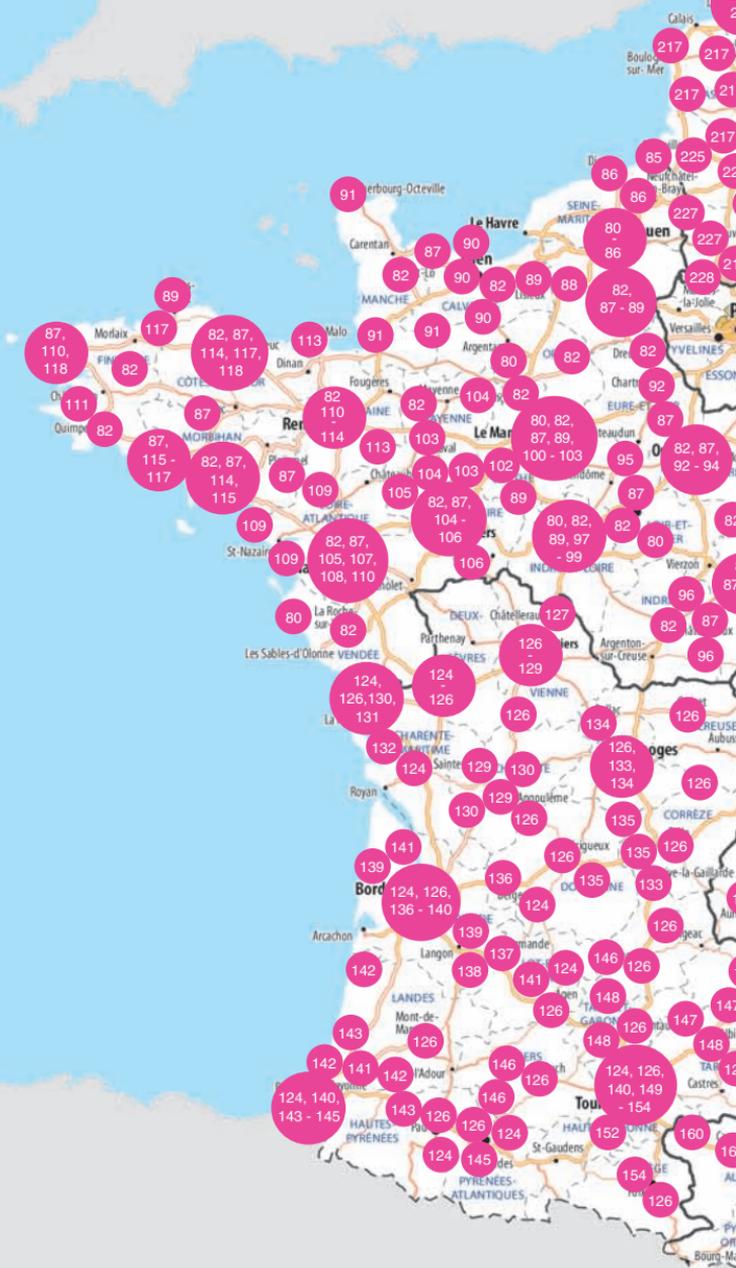
Sud-Est

Pages 157 à 211

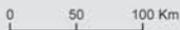


Nord-Est

Pages 213 à 250



Les nombres correspondent aux numéros de page.



Sommaire général

* Paris / Île-de-France — 15-75

Coiffirst (1 ^e , 2 ^e)	18
GymStill (sur tout le France)	19
Ki Life (à domicile)	20
Benjalong Thai (2 ^e)	20
B-Zen Spa (1 ^e)	21
Gloss'up (3 ^e)	21
My Space Paris (3 ^e)	21
Absolu Beauté (2 ^e , 8 ^e)	22
Sunso Sun & Beauty Lounge (4 ^e , 8 ^e , 11 ^e , 12 ^e et 92)	23
Couleur Caramel Maquillage Caffé (4 ^e)	24
Couleur Caramel Institut (4 ^e)	24
Espace Kiness (5 ^e)	24
Ethnicia (4 ^e , 15 ^e , 92)	25
Lady Moving (5 ^e , 17 ^e)	26
Institut Angoria (6 ^e , 11 ^e)	27
Coiffirst (6 ^e , 8 ^e)	28
Institut Saara (6 ^e , 15 ^e , 16 ^e)	29
Vistal (7 ^e , 9 ^e , 16 ^e)	30
Body Perfect (5 ^e)	31
Romeo Juliette (7 ^e)	31
Lazéo (8 ^e)	31
Centre Saint Honoré Ponthieu (8 ^e)	32
Studio des Parfums (4 ^e)	32
Royal Thai Spa (8 ^e)	32
Les Bains d'Orient (10 ^e)	33
FT Conseil Relooking (15 ^e)	33
Institut de beauté Sunlab (10 ^e)	33
L'atelier O Masculin (11 ^e)	34
Hammam Les Mille Et Une Nuits (11 ^e)	34
Studio Tonic (11 ^e)	34
Oriental Spa By Paradis D'une Femme (11 ^e)	35
Lounge Paradise (11 ^e)	35
Un Coin du Paradis (11 ^e)	35
Amytis Beauty (11 ^e)	36
Parenthèse Bien-Être (11 ^e)	36
Belle Ô Soleil (11 ^e)	36
JF Agence De Relooking (11 ^e)	37
BeautéSPARis (12 ^e)	37
Efféa (12 ^e)	37
Spa Beauté Zen (13 ^e)	38
Hyper Minceur (13 ^e)	38
Soi-même (14 ^e)	38
Koocon (14 ^e)	39
Institut Agora Beauté (14 ^e)	39
Soi-même Spa (15 ^e)	39
Passage Bleu (15 ^e)	40
Ban Sin Thai (15 ^e)	40
Ô Kallisté (15 ^e)	40
Body Story (15 ^e)	41
Thai Ruan Spa (15 ^e)	41
Lovely Spa (16 ^e)	41
La Main Douce (17 ^e)	42
Yoga Time (17 ^e)	42
Spa and Co (17 ^e)	42
Happy Days Studio (17 ^e)	43
Leelawadee Institute (17 ^e)	43
Therach'i (17 ^e)	44
Guest Men Spa (17 ^e)	45
L'Institut des Abbeses (18 ^e)	45
Espace Vistaligne (19 ^e)	45
Lady Moving (77, 78, 91, 92, 93 et 94)	50
Club Moving (77, 78, 91, 92, 93, 94 et 95)	51

Garden Gym (77)	52
Au Lagon Spa (77)	53
Centre du Vernet (77)	53
Lyséa Beauté (77)	53
Hyper Minceur (77, 92, 93, 94, 95)	54
Bulles de Bien-être (77)	55
Un Moment à Soi (77)	55
Sansaé (77)	55
Arômes et Bien-être (77, 91)	56
Alter-Activ (77)	57
GymStill (sur toute la France)	58
2B Beauté et Bien-Être (77)	59
Espace Beauté Marine (77)	59
Passage Bleu (77)	59
Spa Dolce Vita (77)	60
Coiffirts (78)	60
Centre Ymalaya (78)	60
Nadine Esthétique - Espace Rêve de Beauté (78)	61
QuintéSens (78)	61
À Toute Beauté (78)	61
L'Escal Spa (78)	62
Institut Sensori (78)	62
Bulle de Soleil (78)	62
Efféa (77 et 78)	63
Bahiya (78)	64
Ambiance Beauté (91)	64
Harmonie Conseil (91)	64
Institut Beauté en Folie (91)	65
Un Souffle de Provence (91)	65
Orchidea Espace Détente (91)	65
Inovéa Beauté (91)	66
Beauté Terre et Mer (91)	67
Je fabrique mes cosmétiques Le Lys d'Or (91)	67
Mangareva (92)	68
Beautyline Institut (92)	68
Zénitude (92)	68
Couleur Sable (92)	69
Cocoon Club (92)	69
Bulles de Bien-être (93)	69
Miriaform Spa (93)	70
Kaimana Spa (93)	70
Les Artistes du Bien-être (94)	70
Specify Beauty Concept (94)	71
Nat' Bien-être (94)	71
Etincelle Institut (94)	71
Hammam Alcazar (94)	72
Bela Conseil (94)	72
ADDC (94)	72
Aquazen (94)	73
Aqua Institut (95)	73
Institut Sandra (95)	73
Body Lift (95)	74
Salon la Tourelle (95)	74
L'Océane (95)	74
Linéa Beauté (95)	75

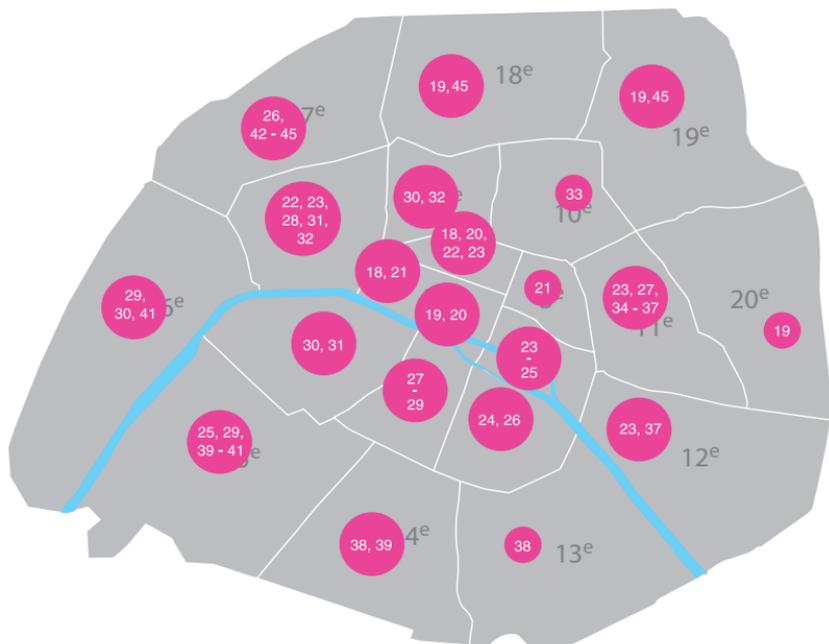
* Nord-Ouest — 77-118

Club Moving (37, 41, 61, 72, 76 et 85)	80
Salon Valentin (76)	81
GymStill (sur toute la France)	82
Danielle Kita instituts (76)	83
Danielle Kita instituts (76)	83

Ayurshala (13)	195	Harmonie Beauté (80)	226
Sous le Soleil (13)	196	Kokooning (80)	226
Naema Beauté (13)	196	Institut Côté Cour (60)	226
Lady Fitness (13)	196	Institut Zenitude (60)	227
Institut Face à Face (13)	197	Délice Beauté (60)	228
Relaxation Corporelle Olivia Bonnefont (13)	197	Julie Esthétique (60)	228
Espace Beauté Nicole C (13)	197	Grain de beauté (60)	228
Espace Harmonie (13)	198	Jardin de la Beauté (02)	229
Nature Beauté Esthétique (13)	198	En corps plus belle (02)	229
Terre de Rituels (13)	199	Institut Beauty Escape (08)	229
Natura Spa (13)	199	Lady Moving (02, 10, 21 et 51)	230
Auberge de Beauté (13)	199	Espace Bien-être (51)	231
Coiffirst (13)	200	Bikini (51)	231
institut Saara (13)	200	Spa Institut By Michelle Defrance (51)	231
Théliné - L'Atelier du Bien-être (13)	200	L'Eternel Féminin (51)	232
Centre de Thalasso Essentiel (13)	201	Institut des Ongles (10)	232
Nature'Elle (13)	201	Ankella Nature (10)	232
Le Goût de Soi (13)	201	Bergamote Institut (10)	233
Éveil des Sens (13)	202	Sandy M (10)	233
Body Lines (13)	202	Therach'i (54)	233
Vanilla Spa (83)	202	Institut Eglantine (54)	234
Centre Bien-Être (83)	203	Fish Massage (54 et 6700)	235
Coiffirst (83)	203	Passage Bleu	236
Zen & Jolie (83)	203	Institut Air de Beauté (57)	237
Relax'Sens (83)	204	Eric Zell Coiffure (57)	237
Mandala Spa & Beauty (83)	204	Modelages du monde (57)	237
Centre Vitabody Spa (83)	204	Garden Gym (57)	238
New'Beauté by Rosactive (06)	205	Coiffirst (67)	239
Centre Vitalbody (06)	206	Salons Yannick Kraemer	
Fit Nice (06)	206	Signes de Beauté (67)	240
Le Salon Zen (06)	206	Luis Kraemer	
Mass'Oasis (06)	207	Artisan Coiffeur (21, 57, 67, 68)	241
La Bulle Harmonie (06)	207	Efféa (67 et 71)	242
Thalassoileil (06)	207	Yannick Kraemer Prestige (67)	243
Ambiance Bien-Être (06)	208	Hors du Temps (67)	243
Body Vip (06)	208	Lipotherm Center (68)	243
Centre Thétys (06)	208	Amassa (68)	244
Centre De Thalasso Énergie (06)	209	A l'Auré du Spa (68)	244
Relax'Sens (06)	209	Le Jardin des Sens (90)	244
Lady Fitness (06)	209	L'Univers des Soins (90)	245
Rêves et Évasions (06)	210	Absolute Beauté (90)	245
Centre De Balnéothérapie (20)	210	Institut de Beauté Patricia (90)	245
Les Sens, Spa Capillaire (20)	210	Anaël Espace Beauté (25)	246
Riva Bella Thalasso & Spa Resort (20)	211	Valérie Beauté (70)	246
Lady Fitness (83)	211	Zen Addict (39)	246

* Nord-Est 213-250

Club Moving (10, 25, 59, 62 et 89)	216	Les bienfaits de la mer (89)	247
Salon Valentin (59, 62, 80)	217	Club Vert (58)	248
GymStill (sur toute la France)	218	Image au Naturel (58)	248
Bain de soi (59)	219	Institut Aloïse (21)	248
Therach'i (59)	219	Escale Bien-être (21)	249
Pauwels Amélie (59)	219	L'Atelier de Léonie (21)	249
Bliss Pour l'Homme (59)	220	Le Bien-Être à Portée de Main (21)	249
SensoByCaro (59)	220	Dermavitis (21)	250
Ecrin De Zen (59)	220	Selon l'Image (71)	250
Plaisir des Sens (59)	221		
Ô 5 Sens (59)	221	Listing Lady Moving	252-253
Beaut'élégance (59)	221	Listing Club Mooving	254
L'Institut Centre de Soins Esthétiques (59)	222	Listing Garden Gym	255
Femmes en Forme (59)	222	Listing Hyper Minceur	256
Golden room (59)	222	Listing Efféa	257
Hyper Minceur (59, 51 et 71)	223	Listing Valentin	258
Institut Coryse Salomé (59)	224	Listing Passage Bleu	259
Grain de Beauté (59)	224	Listing Luis Kraemer Artisan Coiffeur	
Les Bains de Saint Maur (59)	224	et Yannick Kraemer Signes de Beauté	260
Zen Apart* (59)	225	Lexique	262-263
Spa Sérénité (62)	225		
Danielle Kita Instituts (80)	225		



Les nombres correspondent aux numéros de page.

Sommaire Paris

Coiffirst (1 ^o , 2 ^o)	18	Happy Days Studio (17 ^o)	43
GymStill (sur tout le France)	19	Leelawadee Institute (17 ^o)	43
Ki Life (à domicile)	20	Therach'i (17 ^o)	44
Benjalong Thai (2 ^o)	20	Guest Men Spa (17 ^o)	45
B-Zen Spa (1 ^o)	21	L'Institut des Abbesses (18 ^o)	45
Gloss'up (3 ^o)	21	Espace Vistaligne (19 ^o)	45
My Space Paris (3 ^o)	21		
Absolu Beauté (2 ^o , 8 ^o)	22		
Sunso Sun & Beauty Lounge (4 ^o , 8 ^o , 11 ^o , 12 ^o et 92)	23		
Couleur Caramel Maquillage Caffè (4 ^o)	24		
Couleur Caramel Institut (4 ^o)	24		
Espace Kiness (5 ^o)	24		
Ethnicia (4 ^o , 15 ^o , 92)	25		
Lady Moving (5 ^o , 17 ^o)	26		
Institut Angoria (6 ^o , 11 ^o)	27		
Coiffirst (6 ^o , 8 ^o)	28		
Institut Saara (6 ^o , 15 ^o , 16 ^o)	29		
Vistal (7 ^o , 9 ^o , 16 ^o)	30		
Body Perfect (5 ^o)	31		
Romeo Juliette (7 ^o)	31		
Lazéo (8 ^o)	31		
Centre Saint Honoré Ponthieu (8 ^o)	32		
Studio des Parfums (4 ^o)	32		
Royal Thai Spa (8 ^o)	32		
Les Bains d'Orient (10 ^o)	33		
FT Conseil Relooking (15 ^o)	33		
Institut de beauté Sunlab (10 ^o)	33		
L'atelier O Masculin (11 ^o)	34		
Hamмам Les Mille Et Une Nuits (11 ^o)	34		
Studio Tonic (11 ^o)	34		
Oriental Spa By Paradis D'une Femme (11 ^o)	35		
Lounge Paradise (11 ^o)	35		
Un Coin du Paradis (11 ^o)	35		
Amytis Beauty (11 ^o)	36		
Parenthèse Bien-Être (11 ^o)	36		
Belle Ô Soleil (11 ^o)	36		
JF Agence De Relooking (11 ^o)	37		
BeautéSPARIS (12 ^o)	37		
Efféa (12 ^o)	37		
Spa Beauté Zen (13 ^o)	38		
Hyper Minceur (13 ^o)	38		
Soi-même (14 ^o)	38		
Kocoon (14 ^o)	39		
Institut Agora Beauté (14 ^o)	39		
Soi-même Spa (15 ^o)	39		
Passage Bleu (15 ^o)	40		
Ban Sin Thai (15 ^o)	40		
Ô Kallisté (15 ^o)	40		
Body Story (15 ^o)	41		
Thai Ruan Spa (15 ^o)	41		
Lovely Spa (16 ^o)	41		
La Main Douce (17 ^o)	42		
Yoga Time (17 ^o)	42		
Spa and Co (17 ^o)	42		

Rendez-vous sur www.wonderbox.fr pour découvrir tous nos nouveaux partenaires et obtenez leurs coordonnées en appelant le 01 73 02 02 32 (prix d'un appel local). Réservez au plus tôt pour avoir un large choix de dates.





* Coiffirst

Paris (1^e et 2^e)

Dans une atmosphère singulière propice à une détente chic, venez découvrir l'ambiance Coiffirst. Spécialiste de la coupe en piquetage, des balayages vernis et de la coloration à l'huile d'olive. Plus que jamais soin et bien-être sont au cœur de nos préoccupations. Pour toutes celles qui veulent les plus beaux cheveux du monde, Coiffirst multiplie les rendez-vous, cinq adresses sur Paris, où vous serez reçues comme des reines.


 Votre programme


Pour 1 personne

- Un shampoing
- Un soin rituel Kérastase
- Un brushing



Informations pratiques



Notez bien : soins adaptés aux femmes et femmes enceintes



Ouvert : du lundi au samedi

- Les horaires varient en fonction du salon



Prévoir : 1h





Sur toute la France

Envie de bien-être ? Découvrez GymStill, une méthode innovante en ligne qui allie tonus, forme et relaxation. Accédez en illimité à tout moment et en tous lieux à vos séances en ligne et faites des progrès rapide en bien-être grâce aux conseils de votre coach personnel Miss GymStill !

Votre programme



Pour 1 personne

Un abonnement à la méthode de relaxation GymStill, d'une durée de 4 mois à télécharger sur votre ordinateur

- Un bilan bien-être pour évaluer votre forme physique et mentale et mesurer vos progrès
- Des séances spécifiques pour tonifier et relaxer le corps et l'esprit
- Des conseils hebdomadaires du kiné GymStill pour accompagner votre bien-être



Informations pratiques

- **Notez bien :** abonnement adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes
- Méthode de forme et de relaxation en ligne à télécharger sur votre ordinateur
- Attention, connexion internet haut débit obligatoire
- Envoi des codes d'accès après réception de votre chèque cadeau complété, sous 48h

* Ki Life

Esthéticienne diplômée, pratiquant le Ki Aikido depuis plus de 20 ans et cette professionnelle met en avant sa pratique, la notion de ki, l'énergie vitale. Elle se déplace chez vous et vous évite les aléas d'un déplacement en institut.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un soin revitalisant du visage et du cuir chevelu (40 min)
- ou
- Une réflexologie plantaire (40 min)
- ou
- Une beauté des mains ou des pieds avec pose de vernis simple (45 min)
-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



Contact Ki Life

A domicile sur PARIS
et petite ceinture
Tél. 06 31 30 44 99



* Benjalong Thai

L'Institut Benjalong Thai, situé dans le quartier de Montorgueil au cœur de Paris est un centre de modelage traditionnel thaïlandais unique. Les masseuses sont toutes thaïlandaises. L'atmosphère est délicate et parfumée. A la fin de la séance, votre corps et votre esprit seront en totale harmonie.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un modelage des pieds (réflexologie) (30 min)
- ou
- Un modelage du dos et du crâne (30 min)
- ou
- Un modelage traditionnel thaï (30 min)
-  **Notez bien :** thé offert
Soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Ouvert :** du lundi au vendredi de 11h à 20h, le samedi de 11h à 21h, le dimanche de 14h à 20h



Contact Benjalong Thai

27, rue Saint Sauveur
75002 PARIS
Tél. 01 42 33 45 35
E-mail : accueil@benjalongthai.fr
Site Internet : www.benjalongthai.fr
Accès : station Sentier (L3) ou Réaumur Sébastopol (L4)



* B-Zen Spa

Imaginez un lieu secret à l'écart du bruit et de l'agitation de la ville...tout en restant au cœur de Paris...un lieu dont l'adresse se murmure discrètement à l'oreille de nos amis...un lieu à la beauté épurée, empreint d'élégance où l'on vient se ressourcer, éliminer les tensions, le stress...ce lieu existe c'est le B-Zen Spa.

Votre programme

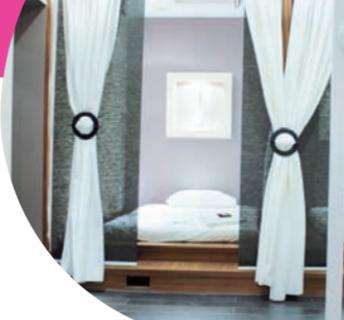
 Pour 1 personne

Un modelage thaï des pieds et des jambes (30 min)

Thé offert

 Notez bien : serviette fournie

 Ouvert : du lundi au samedi de 11h à 20h et le dimanche 12h à 20h



* Gloss'Up

Gloss' Up est une agence de maquilleurs professionnels qui mettent leurs talents au service des particuliers. Ces artistes issus du milieu de la mode et du cinéma vous accueillent dans un cadre intimiste et chaleureux au cœur du Marais dans Paris. Cultiver le naturel est le point d'or de Gloss'Up !

Votre programme

 Pour 1 personne

Glowing makeup : Maquillage lumineux ou Focus yeux paupières en couleur dégradée ou fumée

ou

Atelier d'auto-maquillage en groupe (les mercredis, vendredis et samedis)

ou

 Pour 2 personnes

Restructuration du sourcil à la pince

 Prévoir : 30 min à 2h



* My Space Paris

Un nouvel espace beauté - forme qui allie le service d'un spa haut de gamme hôtelier dans un environnement Day Spa urbain. Une offre de service complète pour une clientèle masculine et féminine à la recherche de soins performants et modernes.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un Face Mapping + un nettoyage visage + une touch therapy, modelage du décolleté, épaules et visage + tisane (30 min)

 Ouvert : le lundi de 14h à 20h, du mardi au vendredi de 9h30 à 20h et le samedi de 9h30 à 14h



* Absolu Beauté



Paris (2^e et 8^e)

Accordez-vous un moment de détente pour renouer avec forme et bien-être ! Créé en 2002, Absolu Beauté est un institut résolument actuel. Son équipe jeune et dynamique vous propose une carte de soins riche et novatrice, mélange subtil de tradition et de modernité. Ambiance douce et chaleureuse, cabines claires et spacieuses, le lieu inspire la sérénité.

📖 Votre programme

- 👤 Pour 1 personne**
Modelage corporel « Voyage sensoriel »
- Modelage détente, tissulaire et musculaire personnalisé (15 min)
- ou**
- Soin du visage « Eau et Lumière » by Institut Esthderm**
- Nettoyage en profondeur de la peau, éclat et hydratation (20 min)
- ou**
- Séance de Lipomodelage by L.P.G**
- Minceur et tonicité avec le CELLU M6 (15min)

📍 Informations pratiques

- 👉 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Parking à proximité
- 🕒 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 19h
- Le samedi de 10h à 18h
- 🕒 **Prévoir :** 15 à 30 min



* Sunso Sun & Beauty Lounge

Paris (4^e, 8^e, 11^e, 12^e et 92)

Sunso Sun & Beauty Lounge a créé un concept de soins high tech efficace et chaleureux. Nous avons imaginé des salons originaux où la noblesse des matériaux souligne délicatement le confort des lieux jusqu'en cabine. Notre mot d'ordre : bronzer, épiler, mincir et rajeunir ! Nous vous proposons un univers et des solutions spécifiques : en épilation classique, épilation durable, anti-âge, amincissement et bien sûr dans le domaine du bronzage responsable avec et sans UV.

PARIS

Votre programme

Pour 1 personne

- Un forfait d'une valeur de 39€90 à choisir dans toute notre gamme de soins et services : bronzage, épilation, amincissement, soin anti-âge...



Informations pratiques

- **Notez bien :** soins mixtes
- Se renseigner auprès du salon pour connaître les soins et services proposés
- **Ouvert :** du lundi au samedi (certains salons ouverts le dimanche)
- Le samedi de 10h à 19h
- **Prévoir :** la durée varie selon le choix de la prestation

* Couleur Caramel Maquillage Caffè

Couleur Caramel Maquillage Caffè est entièrement dédié à la beauté naturelle. Plongez dans un espace haut en couleurs, ludique et aux allures de boudoir contemporain où tout n'est qu'apaisement et éveil des sens. Bénéficiez des conseils de maquilleurs professionnels pour sublimer votre beauté.



Votre programme

 Pour 1 personne

Une beauté des mains + une pose vernis

ou

Atelier maquillage (1h30)

 Prévoir: 1h45



* Couleur Caramel Institut

L'institut de beauté bio Couleur Caramel situé sur l'île Saint-Louis propose une palette de soins naturels et performants, adaptés aux besoins et aux envies de tous ceux qui souhaitent plonger au cœur d'une bulle d'émotion. Abandonnez-vous aux mains expertes des esthéticiennes le temps d'un modelage ou d'un soin.



Votre programme

 Pour 1 personne

Une beauté des mains+ pose vernis

ou

Un atelier maquillage (1h30)

ou

Un soin visage (50 min)

ou

Un gommage corps (40 min)

 Prévoir: 40 min à 1h30



* Espace Kiness

Bienvenue dans un coin de paradis où le temps s'arrête. Plus intime et chaleureux qu'un centre de remise en forme traditionnel, ce lieu, à l'architecture épurée et apaisante, vous permettra de vous retrouver sur le chemin du bien-être... Vous serez bercé(e) par une musique douce et transporté(e) par les effluves d'huiles essentielles et bougies parfumées.



Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage + réflexologie plantaire + séance d'hydrojet (50 min)

ou

Un drainage lymphatique manuel pour le visage + pose de masque (50 min)

 Notez bien: soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes



* Ethnicia

Paris (4^e et 15^e),
Paris la Défense (92)

Ethnicia, un concept d'espaces de beauté singulièrement différents... Par notre vision de la beauté globale et sur-mesure qui valorise le potentiel de chaque individu dans toute sa singularité et sa différence. Notre sens de l'écoute et du conseil sont au coeur de nos prestations, afin de pouvoir offrir à chacun la beauté qui lui ressemble. Une touche de glamour, un brin d'audace et beaucoup de passion: bienvenue chez Ethnicia!

PARIS

Votre programme

 Pour 1 personne

- Un modelage esthétique du dos (30 min)

ou

- Un shampoing coiffage (50 min)
- Une manucure express (15 min)

ou

- Un maquillage de jour (45 min)

Informations pratiques

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

- Prestation valable uniquement en semaine

 **Ouvert :** horaires selon l'institut

 **Prévoir :** 45 min à 1h15



* Lady Moving

Paris (5^e et 17^e)

Bien plus qu'un centre de remise en forme, le concept Lady Moving est un centre de tonification et d'amaigrissement adapté et réservé aux femmes d'aujourd'hui, n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique et souhaitant des résultats rapides et durables.

En 30 min sans rendez-vous, Lady Moving donne la possibilité de mincir et de tonifier son corps avec des circuits coachés et des programmes personnalisés.

Votre programme



Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou



Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

- Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
- Ouvert :** du lundi au samedi (horaires variables selon les centres)
- Sur place :** (selon les établissements) : tisanderie, bilan corporel, boutique diététique, beauté, bien-être, circuits 30 min avec coach, plate-forme oscilovibratoire, Lady Spa (soins, « beau » minceur), Lady Sun (bronzage), vestiaires, douche massante...
- Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie



Paris (6^e et 11^e)

Savourez l'atmosphère de détente de l'Île Maurice en plein Paris. Dans un quartier animé entre Bastille et République, à quelques pas du Marais, L'institut Angoria est un souffle de vie. Dans un décor raffiné et chaleureux inspiré de l'Île Maurice, vous découvrirez une ambiance propice à la détente et au cocooning. Un espace de 120 m² est mis à la disposition de votre beauté et de votre bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

- Un gommage à la terre de Loofah : riche en fibres de Loofah naturelles, cette crème généreusement onctueuse aux protéines d'amandes assure une exfoliation aussi efficace que bienfaisante (30 min)

Informations pratiques

- **Notez bien :** soin adapté aux femmes, femmes enceintes et aux hommes
- Pour les femmes enceintes, les huiles essentielles sont remplacées par des huiles adaptées
- **31 Ouvert :** le lundi de 11h à 19h
- Du mardi au samedi de 10h à 19h30
- **Prévoir :** 40 min



* Coiffirst

Paris (6^e et 8^e)

Dans une atmosphère singulière propice à une détente chic, venez découvrir l'ambiance Coiffirst. Spécialiste de la coupe en piquetage, des balayages vernis et de la coloration à l'huile d'olive. Plus que jamais soin et bien-être sont au cœur de nos préoccupations. Pour toutes celles qui veulent les plus beaux cheveux du monde, coiffirst multiplie les rendez-vous, cinq adresses sur Paris, où vous serez reçues comme des reines.

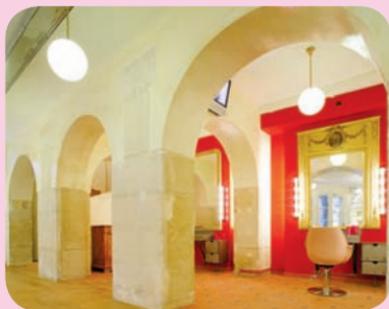

 Votre programme


Pour 1 personne

- Un shampoing
- Un soin rituel Kérastase
- Un brushing


 Informations pratiques

- 
Notez bien : soins adaptés aux femmes et femmes enceintes
- 
Ouvert : du lundi au samedi de 10h à 20h
- 
Prévoir : 1h



* Institut Saara

Paris (6^e, 15^e et 16^e)

Le premier institut Saara à ouvert ses portes en décembre 1986 et depuis votre bien-être est devenu notre obsession. Le chemin qui mène à l'autre est un trajet long et enrichissant. Chaque jour avec toute notre équipe nous essayons d'y parvenir. Les 20 années d'expériences dans le traitement esthétique de la peau et du corps, les méthodes et les résultats naturels obtenus confèrent à Saara une renommée internationale.

PARIS

Votre programme



Pour 1 personne

- Un modelage du dos (30 min)

ou



Pour 2 personnes

- Un hammam en duo



Informations pratiques



Notez bien : soins adaptés aux femmes et aux hommes



Ouvert : du mardi au vendredi de 9h à 20h

- Le lundi et le samedi de 10h à 19h



Prévoir : 30 min



* Vistal

Paris (7^e, 9^e et 16^e)

Les techniques et les compétences dans le domaine esthétique et sportif ont évolué. Ce sont ces progrès que le concept Vistal souhaite refléter. Axés autour d'une philosophie du résultat, les centres Vistal sont des unités conçues pour accompagner les clients vers des objectifs concrets.

De la remise en forme à la profonde relaxation Vistal vous invite à découvrir son univers.


 Votre programme


 Pour 1 personne

- Un soin du visage Carita : masque, sérum et modelage apaisant (30 min)

ou

- Une beauté des mains
- Une trousse manucure ou pédicure Carita offerte

ou

- Une séance de PowerPlate
- Un modelage détente des pieds



 Informations pratiques

- **Notez bien :** soins déconseillés aux femmes enceintes

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 21h

- Le samedi de 10h à 17h

 **Prévoir :** entre 40 min et 50 min

* Body Perfect

Body Perfect est un institut de beauté luxueux, au cœur du cinquième arrondissement de Paris, dont les 100m² sont entièrement dédiés au bien-être, à la détente et à la sérénité. Vous y découvrirez un cadre agréable et confortable ainsi qu'une équipe souriante et toujours soucieuse de répondre à vos besoins.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage (démaquillage + gommage + modelage + masque) (45 min à 1h)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Romeo Juliette

Pour se détendre et s'offrir du bien-être, rien de tel qu'un petit détour dans un spa. Et si vous êtes sensibles aux ambiances luxueuses, délicates et raffinées, il n'y a qu'une seule adresse: cet espace dédié à la beauté, en plein cœur du 7^e arrondissement de Paris.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un brushing + un soin capillaire (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes



* Lazéo

Avec sa nouvelle technologie, Lazéo reste le leader européen incontesté de l'épilation laser définitive. Son espace dédié de 530 m² et ses 15 cabines, sera le lieu de détente idéal adapté à vos besoins.

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait « épilation définitive pour femme avec 1 zone au choix » : maillot classique, aisselles, ligne abdominale ou nuque (30 min)
ou

Forfait « définitive pour homme avec 1 zone au choix » : épaules, bas du dos, aisselles ou tour du cou (30 min)

 **Notez bien :** aucune utilisation du rasoir sur la zone à traiter pendant les 3 semaines qui précèdent le rendez-vous. Pas d'exposition au soleil 15 jours avant et après le RDV. Plusieurs séances sont nécessaires pour une épilation définitive



* Centre Saint Honoré Ponthieu

Le Centre St Honoré Ponthieu créé par le Dr Guy Haddad, avec 1000m², est entièrement dédié à l'esthétique. Situé à deux pas de la plus belle avenue du monde, on y retrouve les techniques les plus novatrices en matière de médecine esthétique, pour un prix très modéré. L'une des grandes avancées technologiques disponibles au Centre Saint Honoré Ponthieu réside dans l'épilation très longue durée au laser au prix de la cire ! Les lasers sont de toute dernière génération et assurent une épilation radicale au meilleur prix.



Votre programme

 Pour 1 personne

Pour femme : une séance d'épilation définitive, 1 zone au choix (maillot classique ou aisselles ou ligne abdominale ou nuque) (15 min)

ou

Pour homme : une séance d'épilation définitive, 1 zone au choix (épaules, bas du dos, aisselles ou tour du cou) (30 min)



* Studio des Parfums

Le Studio des Parfums vous propose de comprendre et de vous initier à la création d'un parfum autour d'un orgue à parfums professionnel : la connaissance des arômes et la composition d'un parfum n'auront plus de secret pour vous ! Le conseiller-parfumeur vous proposera, vous suggèrera, mais l'artiste ce sera vous !



Votre programme

 Pour 1 personne

Une Initiation à la création d'un parfum + un Soutine (15 ml) offert

 **Prévoir :** 45 min



* Royal Thai Spa

Au coeur de Paris, Royal Thai Spa, centre de soins traditionnels thaïlandais, vous propose de vivre une expérience dépaysante et relaxante pour retrouver énergie et vitalité. A peine la porte franchie, on se sent ailleurs : parfum citronné, musique apaisante et accueil chaleureux vous plongent dans une ambiance zen et relaxante.



Votre programme

 Pour 1 personne

Un thé de bienvenue + une réflexologie plantaire (30 min)

 **Prévoir :** 30 min



* Les Bains d'Orient

En plein cœur de Paris, le hammam Les Bains d'Orient d'une superficie de 500m², ouvert pour les femmes du lundi au samedi, sauf le jeudi étant réservé aux hommes, vous propose une gamme très complète de services pour votre beauté et votre bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage aux huiles parfumées (20 min)

ou

Une entrée au hammam (1h) + un thé et des pâtisseries

 **Notez bien :** soin adapté aux femmes et aux hommes

Port de maillot obligatoire



Ouvert : du lundi au samedi de 10h à 20h

Le dimanche de 10h à 19h

Le jeudi mixte de 11h à 22h



PARIS

* FT Conseil Relooking

Nous avons mis en place une méthode pour conseiller nos clients afin que leur image soit cohérente avec leur personnalité et leur mode de vie. FT Conseil est une équipe de professionnels spécialisés sur le look, la gestuelle, le maquillage et la coiffure depuis 2004.

Votre programme



Pour 1 personne

Diagnostic individuel de votre image (30 min)

ou

Atelier look et coiffure en mini groupe (2h15)

 **Notez bien :** compte rendu envoyé pour chaque prestation

 **Prévoir :** 30 min à 2h15



* Institut de beauté Sunlab

Sunlab développe depuis plus de 20 ans des appareils esthétiques à la pointe de la technologie pour les plus grandes marques cosmétiques. N'attendez plus pour prendre soin de vous et venez découvrir nos fabuleux soins du visage et nos modelages qui vous feront voyager au cœur du bien-être pour une alchimie entre l'esprit et le corps!

Votre programme



Pour 1 personne

Un démaquillage + microdermabrasion + modelage du visage + masque

ou

Un modelage du corps + sophrologie musicale

 **Prévoir :** 30 min



© Les Bains D'orient / FT conseil Relooking / Institut de beauté Sunlab.
Photos non contractuelles.

* L'atelier O Masculin

Une ambiance douce et chaleureuse pour vous les hommes! L'atelier O Masculin, c'est 100 m² de bien-être exclusivement réservés aux hommes. Situé au cœur de Paris vous y trouverez des soins dans une ambiance douce et chaleureuse qui vous feront oublier le stress du quotidien. Des esthéticiennes diplômées d'Etat vous recevront en toute simplicité pour se soucier uniquement de votre bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne
Un hammam (30 min) + une hydratation corporelle

ou
Un sauna aux vapeurs d'eucalyptus (30 min)
+ une hydratation corporelle

 **Notez bien:** soins réservés aux hommes

 **Prévoir:** 40 min



* Hammam Les Mille Et Une Nuits

Le hammam depuis des décennies en Orient est une culture, une philosophie de vie, un bienfait pour le corps et un exutoire pour l'âme. Venez découvrir le Hammam Les Mille Et Une Nuits Bastille pour un moment de décompression ultime.

Votre programme

 Pour 1 personne
Une séance de hammam à l'eucalyptus + un modelage du visage (5 à 10 min) + thé et fruits

 **Notez bien:** le hammam est réservé 7j/7 aux femmes



* Studio Tonic

Dans un joli cadre blanc et vert pomme étendu sur 150 m². ce lieu « Tonic » fleurit bon le printemps, le renouveau, la forme des beaux jours... Découvrez le miracle d'un modelage aqua-tonic et le water bike (vélo dans l'eau). Idéal pour remodeler sa silhouette, avant de vous rendre au bar beauté pour savourer des jus de fruits.

Votre programme

 Pour 1 personne
Un modelage dans l'eau sans être mouillé (20 min)
+ boissons fraîches

 **Notez bien:** soin adapté aux femmes



* Oriental Spa By Paradis D'une Femme

Oriental Spa By Paradis D'une Femme, c'est l'ambiance des « Mille et une nuits » en plein cœur de Paris. Une fois passé le vaste salon marocain ouvert sur le ciel, vous choisissez entre Tahiti, Venise, Bora Bora, Marrakech ou la Palmeraie : au total, seize univers pour vous dépayser et vous faire vivre un vrai conte de fées.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du cuir chevelu (15 min)
+ un modelage du visage (15 min) + un thé à la menthe

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes

 **Prévoir :** 40 min



* Lounge Paradise

Bienvenue dans une atmosphère irréelle et capitonnée. En plein cœur du quartier de la Bastille, un lounge d'un autre temps vous attend et vous reçoit dans une ambiance décontractée et chaleureuse. Bercés par une musique douce, vous profiterez de soins qui vous inviteront à la relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam (30 min) + un gommage du corps + thé offert

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** un maillot de bain pour le hammam



* Un Coin du Paradis

Recevez vos amies, vos proches, vos clients et collègues... dans un lieu imaginé pour votre détente. Dans une ambiance zen, détendue, amicale et conviviale partagez des instants de bien-être apaisants. Vous vous ressourcerez dans les vapeurs d'eucalyptus au sein du hammam oriental dépayasant et profiterez des soins magiques qui vous seront prodigués. Visitez ce coin de paradis et oubliez le stress de la vie quotidienne.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de hammam à la vapeur d'eucalyptus
+ un thé à la menthe

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes

Prévoir un maillot de bain



* Amytis Beauty

En plein cœur de Paris, l'institut Amytis Beauty est un établissement mixte qui vous offre un ensemble de soins esthétiques, de bien-être et de relaxation. Vous vous laisserez aller aux mains de professionnels formés aux meilleures techniques de modelage, de soins du corps et du visage. C'est le moment de tout oublier...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage (Kaé Bio pour tous type de peau) (30 min)

ou

Un modelage du dos à l'huile d'argan (20 min)

 Prévoir: 30 à 40 min



* Parenthèse Bien-Être

Bienvenue au centre Parenthèse Bien-Être. Tout ici est fait pour vous permettre de retrouver la sérénité et le calme. Dans une ambiance chaleureuse à la fois Feng Shui et moderne, vous pourrez vous détendre en toute quiétude.

Votre programme

 Pour 1 personne

Détente sur lit shiatsu aux pierres chaudes (20 min)
+ soin shiatsu (30 min)

ou

Détente sur lit shiatsu aux pierres chaudes (20 min)
+ modelage corps au choix (30 min)

ou

Un lit de shiatsu+ shiatsu amma du dos
ou réflexologie plantaire (20 min) + 30 min de
luminothérapie ou séance de solarium (20 min)



* Belle Ô Soleil

Découvrez sans plus tarder l'institut Belle Ô Soleil spécialisé dans les soins des pieds et des mains. Venez profiter des soins d'excellence dans un espace lumineux et aéré, vous pourrez ainsi goûter aux joies de la relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une french manucure Ongliste@Nail art (40 min)

ou

Forfait « Premium Ongliste pour vos pieds » (45 min)

Fauteuil modelant et bain hydromodelant aux huiles essentielles
+ peeling et modelage hydratant + beauté des ongles et
application du vernis de votre choix

 Prévoir: 50 min



* JF Agence De Relooking

Relaxez-vous ! Détendez-vous ! Rayonnez ! Nous faisons le reste ! Stressé(e) ? Fatigué(e) ? Baisse de régime ? JF Agence De Relooking vous propose l'excellence de ses spécialistes en révélateur de beauté. Coiffure, maquillage, esthétique, modelage et onguerie, un programme qui s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage complet

ou

Un shampoing, un soin capillaire, un coiffage

 **Prévoir :** 1h



* BeautéSParis

BeautéSParis est un espace de 110m², dédié au bien-être et à la Beauté marine en Partenariat avec Thalgo. BeautéSParis est un lieu raffiné, intime et convivial, naturellement agencé pour s'y sentir profondément bien. Vous trouverez un hammam, des modelages en provenance des 5 continents, des soins corps avec enveloppement de boue ou d'algues, des soins visage etc...

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage coup d'éclat et anti-âge

ou

Un modelage anticellulite selon les zones souhaitées (cuisses, ventre, fesses)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 40 min



* Efféa

Vous désirez vous détendre, sculpter votre silhouette, le tout dans une ambiance cocooning ? Alors n'hésitez plus et passez la porte de l'institut Efféa. Spécialistes de l'amincissement durable depuis plus de 10 ans, ces professionnels vous proposent une méthode unique et un savoir-faire de qualité. Au sein de ce centre, vous pourrez également bénéficier des conseils des spécialistes en soins, diététique et cosmétique. Un vrai moment de bonheur !

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de pressothérapie (35 min)

ou

Un enveloppement (45 min)

 **Prévoir :** 35 à 45 min



* Spa Beauté Zen

Beauté Zen Paris vous invite à découvrir l'art du bien-être et de la beauté ancestrale. Partenaire des Cinq Mondes, spa luxueux récompensé de nombreuses fois et dont il a reçu le label qualité, le Spa Beauté Zen vous propose une large gamme de soins aux extraits naturels. Votre corps bénéficiera d'un rituel magique à base de gommages exotiques et vous vivrez des moments relaxants au sein du sauna et du hammam. Vous en sortirez apaisés...

Votre programme



Pour 1 personne

Un accès privé au Sauna Chromothérapie

ou

Une séance de presso-drainage jambes légères

 **Prévoir:** 45 min



* Hyper Minceur

Quelques excès alimentaires, un manque d'exercice ...Vous avez pris du poids que vous aimeriez voir disparaître. Vous avez essayé différents régimes mais rien n'y fait ? Votre poids n'a pas bougé, maigrir devient trop difficile pour vous, Hyper Minceur, le spécialiste de l'amincissement, trouvera la solution avec vous.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin de visage (30 min)

 **Notez bien:** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir:** 30 min



* Soi-même

Relaxez-vous à deux pas de Montparnasse et profitez d'un espace de modelage dans la pure tradition thaïlandaise. Laissez-vous guider par les esthéticiennes de l'Espace Soi-même diplômées de Wat Pho et confiez leur vos tensions.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage du dos thaï aux huiles essentielles
+ Une réflexologie faciale et crânienne

ou

Une réflexologie faciale, crânienne et des mains

ou

Pour les femmes enceintes : un modelage thaï du dos aux huiles de jojoba et amandes douces

 **Notez bien:** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes

 **Prévoir:** 30 min



* Koocon

Koocon est doté en exclusivité de la révolutionnaire Lumière Light Thérapie à Collagène, précurseur anti-âge, répar-UV, pour réduire rides, apaiser les peaux à problème et purger les pores obstrués. Koocon est aussi spécialiste du bronzage avec et sans UV et de l'amincissement accéléré dernière génération.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage complet avec gommage et modelage + une séance de Lumière Light Thérapie

ou

Une séance Lumière Light Thérapie + une séance Bronzage Sans UV

ou

Une séance amincissement accéléré : Magic Red/CelluM6

 Prévoir : 45 min à 1h



PARIS

* Institut Agora Beauté

Agora Beauté est un centre d'esthétique, anti-âge, pour femme et pour homme. En plus d'esthéticiennes diplômées, l'institut dispose d'une équipe de médecins, de nutritionnistes et de pharmaciens qui vous promulguent leurs meilleurs conseils en matière de soins.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du dos Payot (45 min)

 Ouvert : du lundi au samedi de 10h à 20h



* Soi-même Spa

À deux pas de Montparnasse faites un voyage hors du temps dans cet espace de massage créé dans la pure tradition thaïlandaise. Un accueil chaleureux dans un univers intimiste vous invite à bénéficier de ses soins spécifiques pour femme enceinte. Musique relaxante et thé du jour complètent la sensation de bien-être, d'harmonisation des énergies et de dépaysement.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos thaï aux huiles essentielles + une réflexologie faciale et crânienne

ou

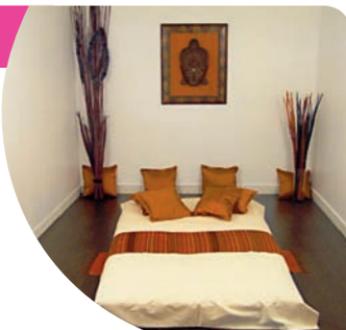
Une réflexologie faciale, crânienne et des mains

ou

Pour les femmes enceintes : un modelage thaï du dos aux huiles de jojoba et amandes douces

 Notez bien : soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes

 Prévoir : 30 min



© Koocon / Stockbyte, Thinkstock / Soi-même Spa.
Photos non contractuelles.

* Passage Bleu

En regroupant dans un même lieu un salon de coiffure et de beauté ainsi qu'un centre de thalasso urbain (Dayspa), Passage Bleu vous offre l'alliance parfaite entre la beauté et le bien-être. Homme ou femme, vous serez séduit(e) par l'ambiance et le décor de cet espace consacré à l'évasion et à la relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage oriental du corps (30 min) + une relaxation (10 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Ban Sin Thai

« Qui n'a pas connu l'extase d'un véritable modelage, n'a jamais rien connu... » Telle est la devise de Ban Sin Thai, un centre de bien-être situé dans le 15^{ème} arrondissement de Paris. Vous serez accueillis dans l'atmosphère chaleureuse d'un établissement dont la décoration a été pensée pour inspirer détente et relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une reflexologie plantaire : modelage des pieds et des jambes (40 min)

 **Notez-bien :** soins adaptés aux femmes et hommes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h à 20h
Le dimanche de 12h à 20h



* Ô Kallisté

L'institut Ô Kallisté vous accueille pour un moment d'évasion et de bien-être au cœur de Paris. Réchauffé(e) par son atmosphère provençale, vous serez plongé(e) dans le monde de la bio-cosmétique. Afin d'éveiller tous vos sens, nos naturo-esthéticiennes prendront soin de vous de la tête aux pieds pour votre plus grand bien.

Votre programme

 Pour 1 personne

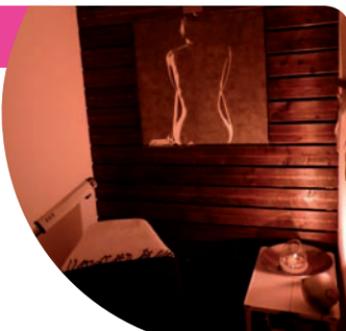
Un hammam (douche) + un modelage (30 min)

ou

Un soin visage découvert (45 min) + un maquillage léger

 **Notez bien :** deuxième prestation réservée aux femmes

 **Prévoir :** 1h à 1h15



* Body Story

À l'angle de la rue Vaugirard, on s'occupe de vous bichonner, pomponner et mettre en beauté pour votre plus grand bien. Ce temple de la beauté s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes qui aiment prendre soin d'eux. Profitez des bienfaits d'un modelage, de la douceur d'un soin visage et ressortez-en épanoui et rayonnant!

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin visage sublim éclat (35 min)

ou

Une mise en beauté des pieds avec pose de vernis et modelage détente (45 min)

ou

Une épilation au choix, une séance UV, 2 zones épilations au choix

 **Notez bien :** soin visage adapté aux hommes

 **Prévoir :** 1h



* Thai Ruan Spa

Situé au cœur de Paris, à deux pas de la Tour Eiffel, une ambiance traditionnelle thai, un parquet d'époque évoquent l'authenticité de ce lieu accueillant et chaleureux. Thai Ruan Spa vous invite à faire un voyage initiatique au cœur d'une Asie apaisante...

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage relaxant du dos (30 min)

ou

Un modelage relaxant tête et épaules (30 min)

ou

Un modelage relaxant des pieds (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Lovely Spa

Dans un endroit calme et agréable, venez découvrir Lovely Spa, un centre dédié à la beauté et au bien-être. Des méthodes spécifiques aux manœuvres manuelles, Lovely Spa vous propose un vaste choix de soins pour un meilleur confort et une plus grande efficacité.

Votre programme



Pour 1 personne

Préparation des ongles pour la pose de French + application du vernis (30 min)

ou

Un hammam privatif (45 min)

ou

Une remise en beauté naturelle (30 min)



* La Main Douce

Venez vous abandonner aux mains douces d'une équipe de professionnelles et vous accorder un moment de bien-être et de détente, pour vous évader en beauté dans un cadre serein et chaleureux.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage (30 min)

ou

Une beauté des mains + une pose de vernis

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 20h, le samedi de 10h à 18h



* Yoga Time

Dans un cadre d'exception, à deux pas de l'Étoile, venez découvrir le Yoga. Yoga Time vous propose une gamme complète de cours, allant de la méditation à des séances dynamiques, pour répondre à vos différentes attentes (relaxation, tonification...).

Votre programme

 Pour 1 personne

15 jours consécutifs de cours de yoga en illimité

 **Notez bien :** prestation adaptée aux femmes et aux hommes

Prévoir une tenue de sport et une serviette
Boisson offerte

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h à 22h (voir sur le site)



* Spa and Co

Premier spa urbain, au cœur de la ville moderne, s'inspirant de celle-ci et y puisant son énergie. Spa & co vous propose bien-être, détente, mise en forme, pour nourrir votre corps, votre esprit.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une détente sur table en marbre chauffant aux infra rouges (30 min)

+ un modelage ou un gommage au choix
ou en enveloppement au choix (15 min)



* Happy Days Studio

Au cœur de Paris, dans le quartier des Batignolles, Happy Days Studio vous accueille et vous donne accès à des prestations réservées aux stars.

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait « photos » : conseils, une séance photo, un tirage 15 x 21 cm

ou

Un make-up

 Ouvert : du lundi au vendredi de 10h à 19h



PARIS

* Leelawadee Institute

Leelawadee est un institut haut de gamme où le personnel à été sélectionné pour son professionnalisme. Dans un cadre époustouflant qui vous plongera au cœur des traditions de la Thaïlande, de ses senteurs et effluves. Leelawadee vous prodiguera des soins raffinés pour évacuer les tensions du corps, puis libérer vos énergies. Venez sans attendre découvrir les bienfaits des soins, des modelages et la douceur du hammam.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire des pieds et des jambes

ou

Une réflexologie crânienne

 Prévoir : 45 min



* Therach'i

Paris (17^e)

Therach'i lieu moderne et paisible offre un nouveau concept de bien-être accessible: modelages aux pierres chaudes de jade sur lit de shiatsu, soin détox par pédiluve ionique, luminothérapie, oxygénothérapie, réflexologie plantaire automatisée, plateforme oscillante. Therach'i est un lieu unique d'un nouveau bien-être...


 Votre programme


Pour 1 personne

- Une séance de réflexologie plantaire aromatisée avec luminothérapie
- Un soin relax sur lit à acupressure thermique aux pierres de jade

ou

- Une séance de «fish spa pédicure» (uniquement rue des Dames) (30 min)


 Informations pratiques

- **Notez bien:** contre-indiqué pour les femmes enceintes, personnes ayant un pacemaker, personnes épileptiques, ou prenant des médicaments nécessaires à leur survie
- **Ouvert:** du lundi au vendredi de 10h à 21h
- Le samedi de 10h à 20h
- **Prévoir:** 1h30



* Guest Men Spa

La beauté qui fait mâle. Parce que les hommes aussi ont envie de prendre soin d'eux et de se détendre, Guest Men ouvre les portes de cet espace sobre, moderne et accueillant, pour un moment de bien-être unique. La décoration tendance urbaine New-Yorkaise est surprenante avec ses murs noirs, ses fauteuils de barbillers rouges, son hammam urbain, sa salle de gommage sur un banc chauffant et ses 4 cabines avec douche High-tech.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une épilation du dos

 **Notez bien :** soins réservés aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 11h30 à 19h30
Le jeudi nocturnes jusqu'à 21h



PARIS

* L'Institut des Abbesses

Au cœur de Paris, au pied de la butte Montmartre, un spa d'un nouveau genre a ouvert ses portes. Dans un espace à l'architecture « blanche » hors du commun, rusticité et sophistication ont trouvé leur équilibre : la chaleur des vieilles pierres et du noyer s'opposent à la rigueur de plans lisses en dalles anthracites, les éclats miroitants de la mosaïque bleu et argent se mêlent aux notes chromées de quelques belles références du design international.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un enveloppement aux algues (30 min)

ou

Un hammam + un gommage du corps (45 min)



* Espace Vistaligne

Près du célèbre parc des Buttes Chaumont, le centre Vistaligne est un véritable lieu d'expression qui donne corps à vos envies. Venez prendre soin de vous au sein de cet espace apaisant et raffiné qui consacre entièrement ses grands espaces parfaitement équipés à votre ligne, votre forme et votre bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage Carita : masque, sérum et modelage apaisant (30 min)

ou

Une beauté des mains + une trousse manucure ou pédicure Carita offerte

ou

Une séance de PowerPlate + un modelage détente des pieds



© Guest Men / Institut des Abbesses / Espace Vistaligne.
Photos non contractuelles.

Sommaire Île-de-France

Lady Moving (77, 78, 91, 92, 93 et 94)	50	Body Lift (95)	74
Club Moving (77, 78, 91, 92, 93, 94 et 95)	51	Salon la Tourelle (95)	74
Garden Gym (77)	52	L'Océane (95)	74
Au Lagon Spa (77)	53	Linéa Beauté (95)	75
Centre du Vernet (77)	53		
Lyséa Beauté (77)	53		
Hyper Minceur (77, 92, 93, 94, 95)	54		
Bulles de Bien-être (77)	55		
Un Moment à Soi (77)	55		
Sansae (77)	55		
Arômes et Bien-être (77, 91)	56		
Alter-Activ (77)	57		
GymStill (sur toute la France)	58		
2B Beauté et Bien-Être (77)	59		
Espace Beauté Marine (77)	59		
Passage Bleu (77)	59		
Spa Dolce Vita (77)	60		
Coiffirts (78)	60		
Centre Ymalaya (78)	60		
Nadine Esthétique - Espace Rêve de Beauté (78)	61		
QuintéSens (78)	61		
À Toute Beauté (78)	61		
L'Escale Spa (78)	62		
Institut Sensori (78)	62		
Bulle de Soleil (78)	62		
Efféa (77, 78)	63		
Bahiya (78)	64		
Ambiance Beauté (91)	64		
Harmonie Conseil (91)	64		
Institut Beauté en Folie (91)	65		
Un Souffle de Provence (91)	65		
Orchidea Espace Détente (91)	65		
Inovéa Beauté (91)	66		
Beauté Terre et Mer (91)	67		
Je fabrique mes cosmétiques	67		
Le Lys d'Or (91)	67		
Mangareva (92)	68		
Beautyline Institut (92)	68		
Zénitude (92)	68		
Couleur Sable (92)	69		
Cocoon Club (92)	69		
Bulles de Bien-être (93)	69		
Miriaform Spa (93)	70		
Kaimana Spa (93)	70		
Les Artistes du Bien-être (94)	70		
Specify Beauty Concept (94)	71		
Nat' Bien-être (94)	71		
Etincelle Institut (94)	71		
Hammam Alcazar (94)	72		
Bela Conseil (94)	72		
ADDC (94)	72		
Aquazen (94)	73		
Aqua Institut (95)	73		
Institut Sandra (95)	73		

Rendez-vous sur www.wonderbox.fr pour découvrir tous nos nouveaux partenaires et obtenez leurs coordonnées en appelant le 01 73 02 02 32 (prix d'un appel local). Réservez au plus tôt pour avoir un large choix de dates.





© BananaStock_Thinkstockphotos. Photo non contractuelle.



* Lady Moving



Région Ile de France
(77, 78, 91, 92, 93 et 94)

Bien plus qu'un centre de remise en forme, le concept Lady Moving est un centre de tonification et d'amaigrissement adapté et réservé aux femmes d'aujourd'hui, n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique et souhaitant des résultats rapides et durables.

En 30 min sans rendez-vous, Lady Moving donne la possibilité de mincir et de tonifier son corps avec des circuits coachés et des programmes personnalisés.

Votre programme



Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou



Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

- Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
- Ouvert :** du lundi au samedi (horaires variables selon les centres)
- Sur place :** (selon les établissements) : tisannerie, bilan corporel, boutique diététique, beauté, bien-être, circuits 30 min avec coach, plate-forme oscilovibratoire, Lady Spa (soins, « beau » minceur), Lady Sun (bronzage), vestiaires, douche massante...
- Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Club Moving



Région Ile de France (77, 78, 91, 92, 93, 94 et 95)

Depuis plus de 25 ans, Moving c'est la forme mais aussi le fameux esprit « club mixte » des clubs de fitness et de remise en forme. Les clubs Moving sont centrés sur l'écoute de vos besoins spécifiques, accompagnent, encouragent et conseillent au quotidien, mettent à votre disposition un ensemble d'équipements et d'espaces pour vous garantir bien-être et forme. Plus de 1000 coach diplômés d'Etat sont chaque jour au service de votre forme et de votre santé. Bouger, c'est vivre !

Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au dimanche (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** équipements de cardio training, de musculation, plateforme oscilovibratoire, coach personnel, espace aquatique (selon les établissements)...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Garden Gym

Région Ile de France (77)

Garden Gym c'est la forme au naturel. Première enseigne où la nature va à la rencontre du fitness, les centres de remise en forme Garden Gym marient fitness et aromacologie. Dans un cadre fleuri et parfumé, exercices de cardio-training, musculation, de fitness, activités aquatiques, de détente... aident à se retrouver et à entretenir son corps. Sur les thèmes goûter, sentir, respirer, écouter et vibrer, Garden Gym met vos sens en mouvement et en éveil.


 Votre programme


Pour 1 personne

- 5 jours découverte

ou



Pour 2 personnes

- 2 jours découverte



 Informations pratiques

- 
Notez bien : soins adaptés aux femmes et aux hommes
 - Prévoir une tenue de sport
- 
Sur place : espace cardio training et musculation (37 postes d'entraînements), hammam, sauna, cours collectifs, Oscilo plate...
- 
Prévoir : 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Au Lagon Spa

250 m² dédiés à votre bien-être, avec hammam, sauna, jacuzzi, espace détente. Venez-vous dépayser dans un endroit unique, évacuez votre stress quotidien et dénouez vos tensions. Offrez vous un corps de rêve et une peau radieuse. Faites une pause au bord du Lagon...

Votre programme

 Pour 1 personne

Accès à l'espace relaxation (1h30) + gommage au choix: savon noir, cristaux de sel, sucres, noix de coco... (15 min)

ou

Un modelage du dos + soin visage coup d'éclat

ou

Maquillage du jour ou Cocktail

ou Soirée avec conseils en auto-maquillage (1h30)

 **Prévoir:** entre 45 min et 1h45



* Centre du Vernet

Venez vous détendre dans une oasis dédiée au bien-être et à la beauté. Découvrez un espace unique à Melun, un lieu où le stress et les tensions de la vie quotidienne s'évaporent. Franchissez le seuil de la porte du Centre du Vernet et découvrez 150 m² dédiés au bien-être, à la minceur et à la détente. Musique douce, parfums enchanteurs et lumière tamisée vous envoûteront.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage coup d'éclat (30 min)

ou

Un modelage du dos avec réflexologie crânienne (30 min)

 **Notez bien:** un diagnostic beauté sera réalisé afin de déterminer le soin et les produits adaptés à votre peau



* Lyséa Beauté

A la frontière entre l'orient et l'esprit zen, cet institut de beauté vous invite à une pause bien-être. Vous profiterez de différents espaces: ongles, modelage, soins corps et visage, balnéo, hammam, sauna et détente. Vous y serez accueill(e) chaleureusement pour profiter au mieux de tous les soins. L'équipe est votre écoute et veille à votre confort.

Votre programme

 Pour 1 personne

Bronzage au henné: rhassoul et application du henné visage et corps (1h)

ou

Rituel Exfoliant + un gommage corps (10 min)

+ un modelage relaxant (20 min)



* Hyper Minceur

Île-de-France
(77, 92, 93, 94 et 95)

Quelques excès alimentaires, un manque d'exercice... Vous avez pris du poids que vous aimeriez voir disparaître. Vous avez essayé différents régimes mais rien n'y fait? Votre poids n'a pas bougé, maigrir devient trop difficile pour vous, Hyper Minceur, le spécialiste de l'amincissement, trouvera la solution avec vous.



ÎLE-DE-FRANCE

Votre programme



Pour 1 personne

Groupe 1

- Une séance de pressothérapie

ou

Groupe 2

- Un soin du visage

ou

Groupe 3

- Un modelage visage

ou

Groupe 4

- Un modelage du dos

ou

Groupe 5

- Une séance d'aquabike et hydromassage

ou

Groupe 6

- Une Manucure + pose de french



Informations pratiques

- **Notez bien :** bilan corporel offert en fonction du choix de la prestation et de l'établissement.
- D'avantage de prestations sur Internet
- **Prévoir :** 30 min à 1h30 selon la prestation choisie

* Bulles de Bien-être

Des techniciennes aux services de votre bien-être, c'est ce que vous propose cet institut de Seine et Marne au 100m² dédiés exclusivement à la détente. Cadre enchanteur, soins apaisants et accueil chaleureux: une promesse irrésistible... Ici vous découvrirez une véritable bulle de bien-être ou stress et fatigue s'envoleront.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage du dos + un modelage + une pose d'une base auto-chauffante

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Un Moment à Soi

Situé au fond d'une petite cour au calme, loin de l'agitation de la ville, un Moment à soi est aussi une bulle de senteurs où les parfums se mélangent pour le plaisir de vos sens. Un Moment à Soi est uniquement sur RDV, un bien-être à domicile ou à l'hôtel

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage «spécial dos et ventre» (30 min)

ou

Un modelage «spécial jambes lourde» (30 min)

ou

Un modelage «spécial pieds» et Shylet bois thaï (30 min)

 **Prévoir :** 50 min



* Sansaé

Au cœur de Fontainebleau, Sansaé a conçu pour vous un espace unique, élégant et chaleureux où une multitude de soins aux parfums enivrants, aux textures exaltantes et aux arômes envoûtants vous garantiront plénitude et sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage détente du dos à l'huile tiède de monoi noix de coco (30 min)

ou

Un hammam (30 min) + un modelage du dos à la bougie d'orient (20 min)

 **Notez bien :** seconde prestation contre-indiquée pour les femmes enceintes
Cosmétiques naturels utilisés

 **Prévoir :** entre 30 et 50 min





* Arômes et Bien-être

Ferrières-en-Brie, Melun
Saulx-les-Chartreux (77, 91)

Arôme et Bien-être Concept Spa vous accueille dans un cadre apaisant et chaleureux avec des soins, des gestes et des techniques de haute qualité. Vous apprécierez les escales détente, les croisières personnalisées, les effluves des huiles essentielles et l'univers harmonieux de ces lieux privilégiés.

Votre programme

 Pour 1 personne

- Un gommage sous ondée à la menthe BIO (30 min)

ou

- Une balnéothérapie à l'orange + chromathérapie (20 min)

ou

- Une douche à jets torrentielle suivie d'une réhydratation corporelle à l'huile de Bambou (25 min)

 Votre privilège Wonderbox

- - 15% sur toute la carte de soin pour la prochaine prestation

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Prévoir :** 45 min



* Alter-Activ

Avon - Moret Sur Loing (77)

Créateur bien-être, Alter-Activ vous propose de découvrir une large palette d'activités et de produits sur mesure : pilates, marche nordique, modelages relaxants, soins esthétiques et cosmétiques bio.... Découvrez le bien-être au naturel en studio ou à domicile. Prenez le temps de souffler et n'attendez pas pour prendre soin de vous.

Votre programme



Pour 1 personne

- Spécial Dos à l'huile

ou

- Un modelage Amma du dos



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Ouvert :** accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 18h
-  **Prévoir :** 40 min



Sur toute la France

Envie de bien-être ? Découvrez GymStill, une méthode innovante en ligne qui allie tonus, forme et relaxation. Accédez en illimité à tout moment et en tous lieux à vos séances en ligne et faites des progrès rapide en bien-être grâce aux conseils de votre coach personnel Miss GymStill !



Votre programme



Pour 1 personne

Un abonnement à la méthode de relaxation GymStill, d'une durée de 4 mois à télécharger sur votre ordinateur

- Un bilan bien-être pour évaluer votre forme physique et mentale et mesurer vos progrès
- Des séances spécifiques pour tonifier et relaxer le corps et l'esprit
- Des conseils hebdomadaires du kiné GymStill pour accompagner votre bien-être



Informations pratiques



Notez bien : abonnement adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes

- Méthode de forme et de relaxation en ligne à télécharger sur votre ordinateur
- Attention, connexion internet haut débit obligatoire
- Envoi des codes d'accès après réception de votre chèque cadeau complété, sous 48h



* 2B Beauté et Bien-Être

L'Institut 2B vous invite à venir succomber au soin gourmand et envoûtant à seulement quelques kms de Paris au sein d'un institut zen et de son esprit cocooning alliant modernité et surtout le bien-être du corps et de l'esprit. Venez vous détendre en laissant votre corps dans des mains expertes de la relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage Ivresse au gingembre (45 min)

ou

Un modelage du dos (35 min)

ou

Un gommage délicieux (45 min)

 **Notez bien :** soins réservés aux femmes

Peignoirs et serviettes fournis

 **Ouvert :** du mardi au samedi de 9h30 à 19h



ÎLE-DE-FRANCE

* Espace Beauté Marine

Doté d'une expérience de plus de 20 ans, l'institut s'est récemment refait une beauté! Espace Beauté Marine vous propose un large choix de soins pour homme et pour femme.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du corps (30 min)

ou

Un modelage du ventre et de la taille (30 min)

ou

Un modelage du dos (30 min)

ou

 Pour 2 personnes

Une entrée au hammam

 **Notez bien :** soins contre-indiqués aux femmes enceintes

 **Prévoir :** 35 min



* Passage Bleu

Les centres de beauté Passage Bleu permettent une escapade unique dans un univers spacieux, original, imprégné d'une atmosphère marine relaxante. Homme ou femme, vous apprécierez l'ambiance zen de ce spa.

Votre programme

 Pour 1 personne
Forfait Délice Oriental

Un modelage oriental du corps (30 min)
+ une relaxation (10 min)

 **Notez bien :** prestation adaptée aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 19h
et le samedi de 9h30 à 19h



© 2B Beauté et Bien-être / Espace beauté marine / Passage Bleu.
Photos non contractuelles.

* Spa Dolce Vita

À 5 minutes du Val d'Europe, toute l'équipe du spa, vous accueille pour une pause polysensorielle dans un cadre chaleureux. Découvrez nos soins minceur, bien-être, anti-age, cocooning, épilation à la lumière pulsée. Vous serez toujours le bienvenu(e)s...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage précieux + application de lait (40 min)

ou

Un soin du visage coup d'éclat (45 min)

 **Notez bien :** fermé du 10 au 20 août



* Coiffirst

Dans une atmosphère singulière propice à une détente chic, venez découvrir l'ambiance Coiffirst. En plein cœur de Versailles, venez découvrir l'élégance et le raffinement dans ce salon qui sera vous séduire par son charme. L'accueil est chaleureux et le travail soigné. Pour toutes celles qui veulent les plus beaux cheveux du monde, Coiffirst multiplie les rendez-vous.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un shampoing + un soin rituel Kérastase + un brushing (1h)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au samedi



* Centre Ymalaya

Faites plaisir à votre corps, ressourcez-vous et restez en forme ! Au centre Ymalaya, les soins de modelage de bien-être sont issus de pratiques traditionnelles asiatiques, exotiques et contemporaines. Les soins sont adaptés selon vos envies et besoins de votre corps. L'établissement chaleureux vous accueille au cœur du centre ville dans une rue piétonne et calme.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin de modelage ayurvédique aux huiles essentielles chaudes (45 min)

ou

Un soin de modelage thaï au sol sur futon (40 min)

ou

Un soin de relaxation cranio-sacré (relaxation de la tête, du dos et du bassin par mouvement sensitif de la colonne vertébrale) (40 min)

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h à 19h



* Nadine Esthétique – Espace Rêve de Beauté

Envie d'une pause détente ? Venez découvrir l'Espace Rêve de Beauté, à 2 pas de Versailles. Vous pourrez ainsi profiter d'une ambiance zen, chaleureuse et conviviale dédiée à votre bien-être et à l'harmonie des sens. Laissez place au plaisir d'un voyage multi-sensoriel et retrouvez les gestes et rituels relaxants.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos à l'huile d'argan chaude (35 min)

ou

Une réflexologie plantaire (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes

et aux hommes

Café et thé offerts

 **Ouvert :** du mardi au vendredi de 10h à 20h

Le samedi de 10h à 20h



* QuintéSens

Dans un environnement calme, venez vous ressourcer le temps d'un soin. Relâchez toutes les tensions accumulées au cours de la journée et offrez-vous un instant de pure sérénité. Prenez le temps d'une tisane en attendant votre soin. Accueil personnel, en toute discrétion et douceur.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire (15 min) + un modelage du dos (15 min)

ou

Une réflexologie plantaire (15 min) + un modelage arrière jambes (15 min)

ou

Un soin du visage, cou, tête, bras et mains (30 min)

 **Notez bien :** soins réservés aux femmes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h30 à 19h30



* À Toute Beauté

Niché au confluent de l'Oise et de la Seine, A Toute Beauté le Spa est entièrement dédié à votre bien-être : hammam, bain hydromodelant, modelage sous pluie d'eau, enveloppements d'algue, UV, Cellu M6...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un bain de vapeur dans un vrai hammam oriental (30 min)

+ un bain hydromodelant (30 min) + un thé ou une tisane offert

 **Notez bien :** prévoir un maillot de bain

Serviettes, peignoirs et mules fournis

 **Prévoir :** 1h30



* L'Escale Spa

Envie d'un moment de bien-être, de sérénité ou tout simplement de parfaire votre beauté au naturel. L'Escale Spa répond à vos envies et vous invite à découvrir les traditions et rites ancestraux de beauté du monde.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin visage éclat rituel fleurs de Bali : soin pureté et éclat du visage, de la nuque et du cuir chevelu (30 min)

ou
Un modelage aquatique grâce au spa jet (hydrojets, vapeur hammam) (30 min)

ou
Un soin du visage au chocolat (45 min)



* Institut Sensori

A 30 min de Paris, Caroline et son équipe vous accueillent pour un véritable moment de plaisir. Un rendez-vous incontournable pour tous les sens. Laissez votre corps se détendre dans ce lieu unique à l'atmosphère chaleureuse.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin visage « sensation coton » 99% bio (45 min)

ou
Un soin « rêve des sens » : soin du dos à base de Monjana (produit marocain)

ou
Un cours de mise en beauté :
aide au choix des couleurs, conseils...



* Bulle de Soleil

Dans un cadre de verdure, entièrement clos de murs classés, venez découvrir cet espace de détente ouvrant sur le jardin. Créé au sein de l'hôtel-restaurant « Le Relais de Voisins », Bulle de Soleil vous permettra de vivre un vrai moment de plaisir.

Votre programme

Pour 1 personne

Une balnéothérapie (30 min) + une séance de siège massant avec oxygénothérapie (30 min)

ou

Pour 2 personnes

Accès au sauna, au hammam et au spa (1h30)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes, thé et jus de fruits offerts, peignoirs, serviettes et tongs fournis
Prévoir maillot de bain

 **Ouvert :** du lundi au dimanche de 9h30 à 21h30





Mantes la Jolie (78), Melun (77)

Vous désirez vous détendre, sculpter votre silhouette, le tout dans une ambiance cocooning ? Alors n'hésitez plus et passez la porte de l'institut Efféa. Leader du bien-être depuis plus de 12 ans, ces professionnels vous proposent une méthode unique et un savoir-faire de qualité.

Votre programme



Pour 1 personne

- Une séance de pressothérapie (uniquement à Mantès la Jolie)

ou

- Une séance d'Ultra-sons (uniquement à Melun)

ou

- Un enveloppement

ou

- Une séance de sauna infrarouge



Informations pratiques

- **Prévoir :** entre 30 min et 1h selon le choix des prestations et des établissements



* Bahiya

Le Hammam – Institut de beauté Bahiya est un savant mélange d'un hammam traditionnel à l'ambiance orientale et d'un institut de beauté à l'ambiance occidentale. Il vous permettra un moment de bien-être dans une ambiance de détente autour de ses douceurs marocaines.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un enveloppement à l'orientale + douceur orientale (30 min)

ou

Un modelage relaxant à l'huile d'argan parfumée + douceur orientale (40 min)

ou

Un maquillage + douceur orientale (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes (forfait 3 adapté aux femmes enceintes)

 **Ouvert :** le lundi, mercredi et jeudi de 10h à 20h
Le vendredi, samedi et dimanche de 10h à 21h



* Ambiance Beauté

Situé à proximité de la place Charles Stéber, l'institut Ambiance Beauté vous ouvre ses portes et vous fait pénétrer dans son univers relaxant pour vous prodiguer des soins professionnels de qualité : gommage, modelage, manucure... vous serez chouchoutée de la tête aux pieds. Toute l'équipe vous accueillera dans une atmosphère cosy et chaleureuse qui crée une véritable parenthèse de bien-être et de détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin visage coup d'éclat Sothys (45 min)

ou

Un cours d'auto-maquillage (45 min)
+ un diagnostic de peau



* Harmonie Conseil

Nous passons 70% de notre temps à communiquer...et l'image est le premier moyen de communication... Harmonie Conseil est une agence de Relooking qui met tout en œuvre pour vous accompagner dans la découverte de votre bien-être profond. Profitez du diagnostic sur mesure et venez découvrir votre beauté extérieure et intérieure...

Votre programme

 Pour 1 personne

Harmonie look Visage Découverte (45 min):
diagnostic image, conseils soins visage,
coiffure et maquillage

 **Prévoir :** 45 min



* Institut Beauté en Folie

Venez découvrir un institut de beauté où tout est mis à votre disposition pour réussir votre moment de détente. Un accueil chaleureux et personnalisé vous invitera au voyage. A travers d'une large gamme de produits de qualité, laissez-vous guider par Christelle.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage (35 min) + un modelage du cuir chevelu (15 min)
ou

Un gommage du corps aux sels de la mer morte et aux huiles essentielles (1h) + application d'un lait hydratant avec auto-bronzant (15 min)

 **Notez bien :** contre-indiqués aux problèmes cardiaques, femmes enceintes, asthme, problèmes circulation du sang...

Pour la prestation 1, les hommes doivent être rasés

 **Ouvert :** le lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9h à 20h, le samedi de 9h à 16h



ÎLE-DE-FRANCE

* Un Souffle de Provence

Refermez vite la porte et laissez vous envahir par une sensation de bien-être. Vous êtes rapidement mis à l'aise dans un moelleux peignoir et invitée à rejoindre votre salle de détente. Installez-vous confortablement sur un matelas chauffant ou encore sur un futon créé sur mesure et profitez pleinement de votre évasion !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage (45 min)

ou

Un modelage amma (15 min)

+ une séance de spa jet zen (30 min)



* Orchidea Espace Détente

À 20 km de Paris, découvrez un espace entièrement dédié au bien-être. Vous serez délicieusement accueillies dans ce lieu hors du temps où tout est conçu pour apaiser votre esprit et détendre votre corps. Vivez une vraie escapade au pays des sens et relaxez-vous.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un nettoyage du visage à base de vapeur + un gommage visage pour éclaircir le teint + un masque visage + une application d'une crème hydratante

ou

Un modelage californien relaxant à l'huile (40 min)

ou

Un modelage ayurvédique indien à l'huile (40 min)

 **Prévoir :** 1h



© Institut Beauté en Folie / Un souffle de provence / Orchidea Espace Détente.
Photos non contractuelles.

* Inovéa Beauté

Brunoy, Saint-Pierre du Perray (91)

Idéalement situé près de Paris, venez vous ressourcer à la campagne à quelques kilomètres de là, dans un espace cosy et zen de 80 m². Laissez-vous aller entre les mains expertes de nos esthéticiennes, qui sauront vous faire oublier le stress. Nous serons à vos petits soins pour vous dorloter. Vous le valez bien.



Votre programme

Pour 1 personne

- Un soin visage bien-être découverte (30 min)

ou

- Un modelage découverte sensoriel à la bougie tiède (40 min)



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins réservés aux femmes
-  **Ouvert :** du mardi au samedi de 10h à 20h
-  **Prévoir :** 40 à 45 min

* Beauté Terre et Mer

Beauté Terre et Mer se fera un plaisir de s'occuper aussi bien des femmes que des hommes. Dans une ambiance chaleureuse, souriante et reposante ; ici le temps marque une pause, la vôtre. Délicieuse sensation de bien-être, privilège d'une attention unique, alchimie subtile des méthodes traditionnelles et avant-gardistes, abandonnez-vous entre les mains des esthéticiennes.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage bio (1h15 min)

ou

Un soin hydra ressourçant du visage (1h)

ou

Un soin visage qui détoxifie et protège (1h)



* Je fabrique mes cosmétiques

Chaque participant réalise plusieurs recettes cosmétiques naturelles et repart avec ses réalisations, du savoir-faire technique et plein de conseils ! Ces ateliers ludiques s'adressent aux personnes souhaitant créer ses produits de beauté. Vous apprendrez à formuler et connaître la composition d'un produit, choisir ses ingrédients en fonction de votre type de peau et attentes.

Votre programme



Pour 1 personne

Atelier de création et fabrication de 2 cosmétiques à choisir parmi plusieurs thèmes (visage, corps, chocolat...)

ou

Atelier formation en aromathologie (fabrication d'huiles essentielles, précautions d'emplois...)

 Ouvert: tous les jours de 10h à 18h



* Le Lys d'Or

Depuis sa création, le lys d'or est un véritable fournisseur d'invitation à des escapades où le corps écoute l'esprit gambader à travers un réel sentiment de bien-être que procure calme et sérénité du modelage esthétique.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage zen aux huiles chaudes + détente et relaxation (30 min)

ou

Une épilation à la lumière pulsée (aisselle, lèvres ou menton au choix) (30 min)

ou

Un soin « Bonemine » : gommage, modelage et masque (45 min)

 Notez bien : soins adaptés aux femmes et aux hommes (sauf l'épilation)

 Ouvert: du lundi au samedi de 9h30 à 19h30



* Mangareva

Embarquez à bord du premier lounge bar restaurant, hammam et spa de 450m² amarré à la Seine. Situé à Saint Cloud, vous découvrirez le panorama unique de la terrasse du Mangareva ainsi que le cadre enchanteur de ce lieu original qui ravira vos cinq sens.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une entrée au hammam
+ un frozen bar au champagne

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Beautyline Institut

Succombez au charme de l'Institut Beautyline, nouvel emblème de la Beauté et de l'Amincissement. Entrez dans le monde Esthétique et vivez une expérience où innovation, modernité et efficacité riment avec personnalisation, luxe, émotion et sensualité. Beautyline est un lieu qui se veut hors du commun de part son cadre et les soins prodigués.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance d'hydrojet (25 min)

ou

Une séance de balnéothérapie: bain hydromassant (20 min)

ou

Une séance de sauna à infrarouges longs (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes. Sauna contre-indiqué pour les varicosités ou varices

Serviettes, peignoirs, boissons fournis

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h à 19h



* Zénitude

Zénitude est un espace de bien-être proposant des modelages, de la sophrologie et aromathérapie. Offrez-vous une séance ou formez-vous en participant aux ateliers et stages de bien-être. Chez Zénitude, venez vous détendre et vous ressourcer dans un espace privilégié où règnent la nature, le zen et bio.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance individuelle de sophrologie (40 min)

ou

Un modelage à l'huile de monoï, de coco ou fruit de la passion (30 min)

ou

Une séance de balnéo-modelage relaxant des pieds (20 min)

 **Notez bien :** soins réservés aux femmes et contre-indiqués en cas d'allergie aux huiles végétales

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 19h



* Couleur Sable

Se détendre... lâcher-prise...écouter son corps... sont des méthodes simples pour limiter les effets néfastes du stress quotidien, qui gagne peu à peu. Couleur Sable vous propose différentes méthodes de détente et moyens de trouver un sentiment de paix, de bien-être, de quiétude, afin de gérer la pression quotidienne et le stress de la vie.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage gourmandise chocolat du dos (30 min)

ou

Invitation Rêve visage et cheveux (15 min)

+ un calme amma (15 min)

ou

Invitation au rêve du dos (30 min)

 **Prévoir:** 30 min



ÎLE-DE-FRANCE

* Cocoon Club

Cocoon Club est un centre de «forme, bien-être et esthétique» à 5 minutes du centre commercial «Les 4 temps», à la Défense. La vocation de Cocoon Club est de vous apporter bien-être et sérénité en moins de 30 minutes. Evadez-vous et venez vous ressourcer.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance découverte FitVibe (plaques vibrantes) (20 min)

+ un spa aquatica (25 min)

ou

Un soin Spa Satin (25 min) : un gommage du corps entier aux cristaux de sel marin + un léger modelage avec un lait hydratant

ou

Un spa relaxation détente dans le spajet (30 min)

 **Prévoir:** entre 35 min et 1h



* Bulles de Bien-être

Bulles de bien-être est un institut de beauté pour homme et femme et un centre de beauté travaillant avec la marque Maria Galland et Payot. Il propose des soins en amincissement, des modelages relaxants, de l'épilation ou encore un solarium.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du dos anti-stress : gommage, modelage et pose de boue auto-chauffante (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du mardi au vendredi de 9h30 à 19h30

Le samedi de 9h30 à 17h30



© Couleur sable / Cocoon club / Bulles de Bien-être.
Photos non contractuelles.

* Miriaform Spa

Réparti sur 1000 m² environ le centre Miriaform se situe au cœur d'un écrin de verdure ...Découvrez un lieu dédié à la quiétude, un Spa unique construit dans des caves en pierres voutées où hammam, piscine à jets massants chauffée, salle de soins d'eau ainsi que plusieurs banquettes chauffantes vous inviteront à la détente et au repos ...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès au hammam, sauna et piscine + un accès à l'espace de relaxation avec pierres chaudes, coussins, transats, et vue sur le jardin extérieur

 **Notez bien :** hammam réservé aux femmes le mardi, mercredi et jeudi, mixte le samedi, vendredi et lundi

Thé et pâtisserie orientale offerts

 **Prévoir :** temps illimité



* Kaimana Spa

Un paradis niché entre ciel et mer, Kaimana Spa vous offre un incroyable voyage de l'orient à l'occident. En passant par les couleurs de votre humeur où vous gagnerez la sérénité de la chine et sa cérémonie à l'or ou celle du Ceylan et son rituel Ayurvédique.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage+ léger modelage pieds, mains et nuque (30 min)

ou

Un modelage aromatique et sensoriel (30 min)

ou

Accès espace détente privatisé avec sauna et jacuzzi (1h20)



* Les Artistes du Bien-être

Dans un décor sobre et chaleureux Les Artistes du Bien-Être vous propose d'associer l'art des modelages à celui des médecines douce : soins esthétiques.

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait raisin rouge pour le corps :

gommage (30 min) + enveloppement (30 min) + pause douceur

ou

Forfait Mehitsa Athena pour le corps :

gommage au beurre de café (20 min) + modelage du dos (30 min) + pause douceur

 **Prévoir :** 1h40



* Specify Beauty Concept

Specify Beauty Concept est un institut parfaitement adapté à votre mode de vie, à la pointe des tendances. Le «Bar à Ongles» et le «Bar à Sourcils» sont des services où vous pouvez venir sans rendez-vous car le bien-être et la beauté ne doivent jamais devenir une contrainte, mais au contraire un moment de détente privilégié.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une manucure + une pose de vernis au choix : clair, foncé, french

 **Notez bien :** soins réservés aux femmes et aux femmes enceintes



ÎLE-DE-FRANCE

* Nat'Bien-être

L'Espace Nat'Bien-être est idéal pour vous ressourcer en ville. Un environnement calme et verdoyant, des matières naturelles Bio, des privilèges d'attention et de douceur vous accompagnent vers la détente du corps et l'apaisement de l'esprit.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage relaxant des jambes et du dos aux huiles essentielles (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes
Mules et slips jetables fournis

 **Ouvert :** du lundi au jeudi de 18h30 à 20h30
Le vendredi et samedi de 9h à 18h



* Etincelle Institut

Aux portes de Paris, Etincelle Institut vous ouvre ses portes pour que vous preniez le temps de vous occuper de vous. Les esthéticiennes et professionnelles du modelage sauront vous prodiguer les soins dont vous avez envie et besoin. Laissez-vous envouter par l'ambiance de cet institut jeune et qualifié.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage du corps (30 min)

ou

Un modelage décontractant du dos (30 min)

ou

Une beauté des pieds avec vernis (30 min)



© Specify Beauty Concept / Nat' Bien-être / Etincelle Institut.
Photos non contractuelles.



* Hammam Alcazar

Le Hammam Alcazar Paris sera le lieu du repos et d'évasion dont vous rêvez. Ici vos tourments s'effaceront à l'entrée et laisseront place à l'enivrement et aux vertus des bains. Un cadre de détente de plus de 350 m² sur 2 niveaux comprenant, le hammam et ses différentes salles.

Votre programme



Pour 1 personne

Accès au bain (1h), gommage au savon noir (10-15 min) et thé et pâtisseries en salle de détente (30 min)

ou



Pour 2 personnes

Accès au bain : salle vapeur, salle des masques (espace de gommage) (1h30) et thé et pâtisseries en salle d'attente (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes

 **Ouvert :** le lundi, mardi, samedi et dimanche de 11h à 20h, le mercredi de 13h à 22h, le jeudi et vendredi de 11h à 22h



* Bela Conseil

Parce-que nous n'avons qu'une seule fois l'occasion de faire une première bonne impression... elle est donc déterminante ! Bela Conseil c'est un coach beauté qui utilise la technique de valorisation de l'image en tenant compte de la personnalité et de la morphologie de chacun... Bela Conseil vous révèle !

Votre programme



Pour 1 personne

Une étude des couleurs qui vous mettent en valeur + remise d'un nuancier (1h)

ou

Une mise en beauté (maquillage flash) (1h30)

ou

Un cours de maquillage des yeux avec coupe de champagne + mignardises (2)

ou

Une étude de la forme de votre visage (conseils maquillage et coiffure) (1h)

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 19h



* ADDC

Afin de vous ressourcer loin du stress et du rythme quotidien, nous vous accueillons dans une atmosphère détendue, conviviale et intimiste où le professionnalisme se conjugue au bénéfice du soin et du bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin visage anti-grise mine (30 min) + relaxation du dos (shiatsu) ou réflexologie plantaire (15 min)

ou

Un shampoing, coupe, brushing et modelage du cuir chevelu (45 min) + réflexologie plantaire (15 min)

ou

Une manucure (25 min) + une séance d'UV (Prestige 990) (20 min)

 **Notez bien :** UV contre-indiqué pour certains traitements médicaux, voir avec son médecin

 **Ouvert :** du mardi au samedi de 9h ou 10h à 19h



* Aquazen

Venez vous faire dorloter dans un cadre relaxant et chaleureux, empli de « zen attitude ». Aquazen vous propose de découvrir des rituels beauté magiques et dépaysants en s'inspirant de soins venus du monde entier. Profitez des vapeurs du hammam aux doux parfums de vanille, de pêche ou de pin.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un rituel d'éveil : une balnéothérapie et une chromothérapie (30 min)

ou

Un rituel d'orient :

un hammam et gommage corps (50 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 1h



* Aqua Institut

Aqua Institut est un spa en plein centre ville dans une ambiance zen tamisée, éclairée à la bougie. Le corps et l'esprit s'apaisent et se détendent sitôt la porte passée. Votre visite sera un véritable voyage sensoriel, un moment d'évasion pour une détente complète.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage personnalisé (45 min)

ou

Une séance d'hydromassage + réflexologie sur lit d'eau



* Institut Sandra

Un moment d'exception où vous pénétrez dans un havre de verdure, de sérénité et de professionnalisme qui se conjuguent au bénéfice de la beauté.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un enveloppement dans une couverture chauffante au chocolat (30 min) + léger modelage du visage pendant l'enveloppement

ou

Un modelage détente du corps (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au samedi



* Body Lift

Body Lift est un centre d'aminçissement, de bien-être et de remise en forme. Chaque séance est un ressourcement, chaque étape de votre cure est un encouragement. Vous êtes accompagnée et coachée par Brice avec un objectif n° 1 : votre réussite. Body Lift vous offre une attention particulière loin de votre frénésie quotidienne.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de Powerplate (30 min) + une séance de sauna (30 min)

ou

Une séance de vacu Step (30 min) + une séance de Powerplate (30 min)

 **Notez bien :** prévoir tenue de sport

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 18h à 22h



* Salon la Tourelle

Bienvenue dans une ambiance conviviale où vous serez accueillie par une équipe qualifiée et sympathique qui sera à l'écoute de toutes vos envies. Si vous avez envie de changer de tête ou tout simplement de prendre soin de vous, n'hésitez pas à pousser la porte de notre salon.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un relooking comprenant un bilan d'image et un diagnostic couleur (40 min)

ou

Une mise en beauté : shampoing, soin, coupe, et brushing (30 min)

 **Votre privilège Wonderbox**
15% de réduction sur la technique

 **Notez bien :** mise en beauté réservée aux femmes

 **Prévoir :** 30 à 40 min



* L'Océane

Entrez dans un univers unique de bien-être et de relaxation. Dans notre institut, situé sur une place piétonne pleine de charme, calme et sérénité sont au rendez-vous. Un endroit idéal pour se libérer l'esprit et se laisser aller à la détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance « Aquatica » dans le spa jet (25 min) + une hydratation du corps au lait (10 min)

ou

Un nettoyage de peau (45 min)

 **Notez bien :** prestations réservées aux femmes.

Parking Jean Jaurès à proximité avec 1h offerte
Fermé le lundi

 **Prévoir :** 35 à 45 min



* Linéa Beauté

Bienvenue à l'institut Linéa Beauté, situé au cœur de Pontoise. Toute l'équipe de professionnelles est à votre disposition pour vous procurer un moment d'évasion. Un parcours de soin complet pour joindre l'utile et l'agréable.

Votre programme



Pour 1 personne

Une manucure avec pose french

ou

Un soin du visage coup d'éclat (45mn)

ou

Un maquillage

ou

Un gommage précieux + un soin adapté

 **Prévoir:** 45 min



Sommaire Nord-Ouest

Club Moving (37, 41, 61, 72, 76 et 85)	80	Malia Coiffure et Esthétique (72)	102
Salon Valentin (76)	81	Un Monde à Part (72)	103
GymStill (sur toute la France)	82	Axel's coiffure et esthétique (72)	103
Danielle Kita instituts (76)	83	Terre de Bien-être (53)	103
Danielle Kita instituts (76)	83	Harmonie Bien-Être (53)	104
Aquarelle Spa Urbain (76)	83	Esthéticienne Claire (53)	104
Une Autre Image (76)	84	Flash Beauté (49)	104
Institut Carla (76)	84	World Beauty (44, 49)	105
Couleur Sable (76)	84	Kephris Institut (49)	106
Ambiance Spa (76)	85	Fanny Esthétique (49)	106
L Détente (76)	85	A Corps Des Sens (49)	106
Allegra Beauty Spa (76)	85	Véronique Debar (44)	107
Plénitude Beauté (76)	86	Therach'i (44)	107
Nathalie Esthétique (76)	86	Comme Je M'Imagine (44)	107
Une Heure de Rêve (76)	86	Terranga (44)	108
Lady Moving (14, 18, 22, 27, 29, 35, 36, 41, 44, 45, 49, 56 et 72)	87	Danna Hair & Make Up Artist (44)	108
L'ère de L'Eau (27)	88	Magnifisens (44)	108
Relax'Beauté (27)	88	Institut Oriental Milles et une Huiles (44)	109
Violette de Paris (27)	88	Espace Parenthèse (44)	109
Efféa (14, 22, 37, 72)	89	Aloa Beauty (44)	109
Espace Beauté (14)	90	Bel' et Zen (44)	110
Coiffeurs Experts (14)	90	Institut Bio Latitude (44)	110
Dumoulin Véronique (Normandie)	90	Institut Mirabelle (35)	110
Mathilde Institut (50)	91	Hyper Minceur (29, 35)	111
Sée Beauté (50)	91	Espace Beauté (35)	112
Spa'titude Beauté (61)	91	Spa Palauma (35)	112
Zain et Zen (28)	92	Santez Vous Sport (35)	112
Ailleurs comme ici (45)	92	O' Bien-Être (35)	113
Institut Balnéospa (45)	92	Brim'Belle (35)	113
Prestige Ongle & Beauté (45)	93	A Corps Parfait (35)	113
Belles du Monde (45)	93	L'Instant d'Ève (35)	114
Hair Mode (45)	93	Saona Institut (22)	114
Passage Bleu (45)	94	Caelia (56)	114
Centre Esthétique Côté Jardin (45)	94	Villa Zen (56)	115
Le Spa Solognot Bella Lucia (45)	94	Institut Massage Bien-être Eric Fordos (56)	115
Belle et Zen (41)	95	Escales Bien-Être (56)	115
Jean-Louis David Esthétique (18)	95	Absolue Esthétique (56)	116
Santé Nutri Form* (18)	95	Hôtel - Restaurant Spa le Tumulus*** (56)	116
Cinderella (18)	96	Espace Massage (56)	116
Annie Duo Beauté (36)	96	Escale Bien-Être (56)	117
Perle de Beauté (36)	96	Luna Zen (22)	117
G&S Institut Wellness (37)	97	Gilles Le Picard Suntaya (22)	117
Adonia Institut (37)	97	Ô Instants Précieux (22)	118
Oelia (37)	97	Roques Institut (29)	118
Institut Catherine (37)	98		
Espace Bien-être (37)	98		
Institut de Beauté Aude (37)	98		
Beauté Actuelle (37)	99		
Atelier Minceur (37)	99		
Le Jardin De Valentine (37)	99		
Garden Gym (29 et 72)	100		
Sandro Esprit Spa (72)	101		
Body Harmony Concept (72)	101		
Alexandre Institut (72)	101		

Rendez-vous sur www.wonderbox.fr pour découvrir tous nos nouveaux partenaires et obtenez leurs coordonnées en appelant le 01 73 02 02 32 (prix d'un appel local). Réservez au plus tôt pour avoir un large choix de dates.







* Club Moving

Région Nord-Ouest (37, 41, 61, 72, 76 et 85)

Depuis plus de 25 ans, Moving c'est la forme mais aussi le fameux esprit « club mixte » des clubs de fitness et de remise en forme. Les clubs Moving sont centrés sur l'écoute de vos besoins spécifiques, accompagnent, encouragent et conseillent au quotidien, mettent à votre disposition un ensemble d'équipements et d'espaces pour vous garantir bien-être et forme. Plus de 1000 coach diplômés d'Etat sont chaque jour au service de votre forme et de votre santé. Bouger, c'est vivre !



Votre programme



Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou



Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au dimanche (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** équipements de cardio training, de musculation, plateforme oscilovibratoire, coach personnel, espace aquatique (selon les établissements)...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Salon Valentin



Dieppe (76),
Saint-Romain de Colbosc (76)

La couleur des salons Valentin est le rouge. Rouge comme la passion, l'énergie, la joie, la chaleur... C'est tout cela que vous trouverez dans les salons. Professionnels de la coiffure, passionnés, régulièrement formés pour toujours en apprendre plus et vous offrir plus, les coiffeurs savent cerner les désirs, capter les attentes, et surtout, proposer à leur cliente la couleur, le balayage, l'effet ou la coupe qui lui ira parfaitement.

Votre programme

Pour 1 personne

- Un shampoing, une coupe, coiffage et coloration : sublimer vos cheveux, que vous soyez une adepte de nuances naturelles ou intenses, votre salon Valentin saura vous conseiller, sur le choix de votre couleur

ou

- Un shampoing, une coupe, coiffage et effet : encadré par un professionnel qui va créer quelques points de lumière dans vos cheveux pour que votre nouvelle coupe soit mise en valeur par des effets de coloration

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes
-  **Ouvert :** en fonction des salons
-  **Prévoir :** 1h15



Valentin
By Lothmann



Sur toute la France

Envie de bien-être ? Découvrez GymStill, une méthode innovante en ligne qui allie tonus, forme et relaxation. Accédez en illimité à tout moment et en tous lieux à vos séances en ligne et faites des progrès rapide en bien-être grâce aux conseils de votre coach personnel Miss GymStill !

Votre programme



Pour 1 personne

Un abonnement à la méthode de relaxation GymStill, d'une durée de 4 mois à télécharger sur votre ordinateur

- Un bilan bien-être pour évaluer votre forme physique et mentale et mesurer vos progrès
- Des séances spécifiques pour tonifier et relaxer le corps et l'esprit
- Des conseils hebdomadaires du kiné GymStill pour accompagner votre bien-être



Informations pratiques



Notez bien : abonnement adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes

- Méthode de forme et de relaxation en ligne à télécharger sur votre ordinateur
- Attention, connexion internet haut débit obligatoire
- Envoi des codes d'accès après réception de votre chèque cadeau complété, sous 48h



* Danielle Kita instituts

Danielle Kita Instituts et son équipe vous accueille au service de votre beauté et bien-être. Vous pourrez apprécier l'ambiance où se mêlent senteurs d'huiles essentielles et musique relaxante. Pour vos prestations, vous bénéficierez de conseils professionnels et de notre gamme de produits naturels : parfum d'ambiance, huiles essentielles, cosmétiques.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage ancestral aux huiles parfumées (30 min)
+ un hammam

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes
et aux hommes

 **Ouvert :** le lundi de 14h à 19h
Du mardi au vendredi de 9h30 à 19h
Le samedi de 9h à 18h

 **Sur place :** spa, hammam, jacuzzi



* Danielle Kita instituts

Avec une décoration soignée, Danielle Kita instituts se consacre à la combinaison de soins à base d'eau, de modelage du monde pour écouter vos sens. De soins basiques aux soins oxygénant pour le visage, des soins du corps Algotherm, aux soins renaissance cellulaire, vous trouverez votre bonheur en ce lieu de sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de jacuzzi + un modelage (15 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes
et aux hommes

 **Ouvert :** le lundi de 14h à 19h
Du mardi au vendredi de 9h30 à 19h
Le samedi de 9h à 18h

 **Sur place :** spa, hammam, jacuzzi



NORD-OUEST

* Aquarelle Spa Urbain

Au cœur de Rouen, Aquarelle Spa Urbain vous propose dans un cadre raffiné avec de spacieuses cabines, une palette de soins unique qui vous procurera une sensation de douceur, de bien-être et de détente. Laissez-vous transporter par le monde d'Aquarelle le temps d'un moment de détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès à l'espace Zen (30 min)
+ un modelage du corps (30 min)

ou
Un soin du visage marocain (45 min)

 **Prévoir :** 45 min à 1h



© Danielle Kita Instituts / Aquarelle Spa Urbain.
Photos non contractuelles.

* Une Autre Image

Qui n'a pas rêvé d'être chouchoutée comme une star? Laissez-vous guider par des mains expertes de Myriam Guabeau et de son équipe. Dans un cadre chaleureux, avec simplicité mais professionnalisme, leur agence spécialiste du relooking depuis 2005 à Rouen saura vous mettre en valeur tout en respectant votre personnalité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Conseils couleur (colorimétrie)

ou

Maquillage avec conseils personnalisé

ou

Conseils visage (étude de la forme du visage pour maquillage et coiffure)

 **Notez bien :** prestations adaptées aux femmes

 **Prévoir :** 45 min à 1h



* Institut Carla

Dans un cadre chaleureux et intime, l'Institut Carla situé face à la cathédrale, au coeur de la ville de Rouen, vous accueille pour un moment de détente, de relaxation et de beauté. Entrez dans l'univers de l'institut Carla pour en ressortir apaisés et libérés de vos tensions et vous offrir une véritable cure de bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage et du buste hydratant

ou

Un soin du visage oriental

 **Notez bien :** thé ou café offert



* Couleur Sable

Se détendre... lâcher-prise... écouter son corps... sont des méthodes simples pour limiter les effets néfastes du stress quotidien, qui gagne peu à peu. Couleur Sable vous propose différentes méthodes de détente, différents moyens de trouver un sentiment de paix, de bien-être, de quiétude, afin de gérer la pression quotidienne et le stress de la vie.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage gourmandise chocolat du dos (30 min)

ou

Invitation Rêve visage et cheveux (15 min)

+ un calme amma (15 min)

ou

Invitation au rêve du dos (30 min)

 **Prévoir :** 30 min



 **Contact**
Couleur Sable
8, rue Saint Denis
76000 ROUEN
Tél. 02 35 88 55 02

E-mail: contact@couleur-sable.com
Site Internet: www.couleur-sable.com

* Ambiance Spa

Partez à la découverte d'Ambiance Spa et de son univers oriental... Venez profiter de son hammam traditionnel, de ses espaces zen et orientaux, de son jacuzzi et de sa cabine homme... Cellu M6 keymodule S, soins du visage et modelages du monde sont autant de soins qui sauront vous transporter dans le monde du bien-être et de la détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de hammam (45 min) + un modelage (15 min)

ou

Une séance de sauna (45 min) + un modelage (15 min)

 Prévoir: 1h



* L Détente

Un peu crispé(e), vous cherchez un endroit pour oublier le stress quotidien, vous tombez sur L Détente. Ici, vous entrez dans la chaleur sèche du sauna, puis dans l'humidité gorgée d'eucalyptus du hammam. Vous découvrirez les soins du visage ou du corps afin de vous faire oublier que vous avez pu un jour avoir mal quelque part.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin des pieds + une pose de vernis

ou

Un soin rituel Fleur de Bali du visage



NORD-OUEST

* Allegra Beauty Spa

Une seule adresse pour une palette de soins complète: manucure, soin du visage, maquillage, soin du corps, épilations et les techniques les plus pointues tel que le spajet. Venez tenter l'expérience du Allegra Beauty Spa et tester les dernières innovations au service de votre beauté. Un temple du bien-être et de la détente réputé pour la région Haute Normandie.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin spécifique visage contour des yeux (45 min)

ou

Une séance de spajet relaxation + un enveloppement corporel (35 min)

 Prévoir: 35 à 45 min



© Ambiance spa / L Détente / Allegra Beauty Spa.
Photos non contractuelles.

* Plénitude Beauté

Bienvenue à l'institut Plénitude Beauté situé au Havre, à proximité des halles centrales. Isabelle, Laurence et Sabrina vous accueillent dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Entrez dans ce cocon, vous en ressortirez plus belle que jamais !

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage relaxant (30 min) + une épilation des sourcils (30 min)

ou

Un gommage du corps + une pose de vernis

ou

Un hammam (20 min) + un modelage du visage (15 min)

ou

Un modelage relaxant du visage et du corps (40 min)

 **Notez bien :** contre-indiqué pour les femmes enceintes

 **Prévoir :** 40 à 45 min



* Nathalie Esthétique

Dans le nouvel espace d'inspiration orientale, accordez vous un moment unique de détente. Venez découvrir l'éventail de soins, comme les soins au chocolat, aux pierres chaudes, au bol tibétain, aux pochons de riz... et bien d'autres encore pour votre plaisir.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage du corps entier ayurvédique

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes.

Soin contre-indiqué pour les femmes enceintes

 **Prévoir :** 45 min



* Une Heure de Rêve

Parce que chaque âge est unique et raconte sa propre histoire, Une Heure de Rêve apprivoise le temps et vous propose sa palette de soins pour un moment de douceur et de bien-être. Venez réaliser vos rêves et passer un fabuleux moment de détente.

Votre programme



Pour 1 personne

Un gommage du corps au choix (30 min)

+ un modelage du dos aux huiles au choix (15 min)

ou

Un soin du visage éclat (30 min)



* Lady Moving



Région Nord-Ouest (14, 18, 22, 27, 29, 35, 36, 41, 44, 45, 49, 56 et 72)

Bien plus qu'un centre de remise en forme, le concept Lady Moving est un centre de tonification et d'amaigrissement adapté et réservé aux femmes d'aujourd'hui, n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique et souhaitant des résultats rapides et durables.

En 30 min sans rendez-vous, Lady Moving donne la possibilité de mincir et de tonifier son corps avec des circuits coachés et des programmes personnalisés.

Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au samedi (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** (selon les établissements) : tisanderie, bilan corporel, boutique diététique, beauté, bien-être, circuits 30 min avec coach, plate-forme oscilovibratoire, Lady Spa (soins, « beau » minceur), Lady Sun (bronzage), vestiaires, douche massante...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* L'Ère de L'Eau

Entrez dans l'univers chaleureux de l'Ère de l'Eau où règnent douceur et sérénité. Ne pensez plus qu'à votre bien-être avec les hôtesse de la beauté et de la relaxation qui vous apporteront détente et harmonie. Vivez une expérience inoubliable, au sein d'une équipe accueillante et souriante

Votre programme

Pour 1 personne

Une manucure
+ Un gommage
+ Un masque des mains

ou
Une balnéothérapie aux huiles essentielles (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes



* Relax'Beauté

Découvrez un institut à l'ambiance chaleureuse et cocooning. Laissez-vous tenter ! Prenez un instant pour vous, les professionnelles s'occuperont de tout...

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage du corps relaxant aux huiles essentielles (40 min)

ou
Un soin du visage « Equilibre Phyt's » (45 min)

ou
Une séance de sauna Infra Rouge (30 min) + un modelage du dos

ou
Une séance de sauna Infra Rouge (30 min)
+ un gommage exfoliant satin au beurre de Karité et sel de Guérande (20 min)

 **Prévoir :** 45 min à 1h



* Violette de Paris

Situé au cœur du centre de remise en forme de l'espace nautique de la Grande Garenne (St Marcel près de Vernon), l'équipe du spa Violette de Paris vous invite à un véritable tour du monde initiatique au cœur des cultures ancestrales de beauté.

Votre programme

Pour 1 personne

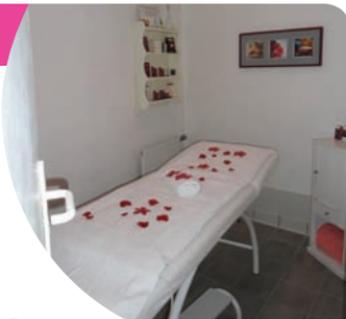
Un modelage du dos (30 min)

ou
Un soin délassant des jambes (30 min)

ou
Un soin du corps minceur (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 9h à 20h
Nocturne le vendredi jusqu'à 21h
Le samedi et le dimanche de 9h à 17h30





Région Nord-Ouest (14, 22, 27, 37 et 72)

Vous désirez vous détendre, sculpter votre silhouette, le tout dans une ambiance cocooning ? Alors n'hésitez plus et passez la porte de l'institut Efféa. Leader du bien-être minceur depuis plus de 12 ans, ces professionnels vous proposent une méthode unique et un savoir-faire de qualité. Au sein de ce centre, vous pourrez également bénéficier des conseils des spécialistes en soins, diététique et cosmétique. Un vrai moment de bonheur !

Votre programme

-  Pour 1 personne
1 soin au choix parmi
- Une séance de pressothérapie (35 min)

ou

- Un enveloppement (45 min)



Informations pratiques

- **Prévoir :** entre 30 min et 1h selon le choix des prestations et des établissements



* Espace Beauté

Au cœur du centre ville historique de Caen, l'institut Espace Beauté, centre d'Esthétique et de bien-être est situé en appartement à l'abri du bruit et des regards. Laissez-vous porter dans cet univers de détente dans une ambiance chaleureuse et conviviale propice à l'évasion et la relaxation. Votre corps en sera le premier heureux.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage personnalisé (45 min)

ou

Un modelage californien du corps (40 min)

ou

Un gommage du corps au savon noir (45 min)

 **Notez bien :** pour la 3^{ème} prestation, prévoir un gant de kessa (ou en vente à l'institut 9.40€)
Serviettes et paréos fournis



* Coiffeurs Experts

Venez visiter ce lieu où vous bénéficierez de conseils personnalisés. Le cadre agréable met en valeur la qualité des services proposés par l'équipe.

Votre programme



Pour 1 personne

Un shampoing doux avec modelage du cuir chevelu

+ mousse de coiffage

+ brushing ou coiffage cheveux courts

+ 2 ou 3 mèches de couleur

ou

Une manucurie + un shampoing doux avec modelage

du cuir chevelu + soin profond

+ brushing ou coiffage cheveux courts

 **Notez bien :** supplément de 4€
pour cheveux mi-longs et 7€ pour cheveux longs

 **Prévoir :** 1h à 1h15



* Dumoulin Véronique

Vous manquez de temps, alors n'hésitez à contacter Véronique Dumoulin. Offrez-vous ou offrez lui le coaching en image ou relooking à domicile. Ces prestations sont également possible à Caen.

Votre programme



Pour 1 personne

Leçon de maquillage (45 min)

ou

Savoir choisir ses vêtements (1h)

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 9h à 19h



* Mathilde Institut

Situé dans la Manche, en basse Normandie, toute l'équipe de Mathilde Institut vous ouvre ses portes, pour un voyage de relaxation intense, avec tous les soins nécessaires à votre beauté. Venez faire une escapade de bien-être dans notre espace de repos et de plaisir.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage hydratant, apaisant aux huiles essentielles (45 min)

ou

Un modelage relaxant aux huiles essentielles (50 min)

 Votre privilège Wonderbox

20 % sur un ou des produits au choix

 Prévoir : 45 à 50 min



* Sée Beauté

Une ambiance chaleureuse et cocooning pour vivre des moments de bien-être et de plaisirs. Envie de voyage, laissez-vous envahir de délicates senteurs exotiques et profitez des bienfaits que la nature nous apporte.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un sauna + un rituel du dos à la bougie + une douche (1h15)

ou

Un sauna + un modelage dépaystant du corps + une douche (1h15)

ou

Exfoliant du corps à la noix de coco et litchi ou au cacao, orange et sucre (30 min)

ou

Un modelage du cuir chevelu et du visage à l'indienne (30 min)

 Prévoir : 30 min à 1h15



NORD-OUEST

* Spa'titude Beauté

Spa'titude est un lieu de détente et de bien-être dans un cadre zen, avec des soins de qualité et d'attention.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage au choix (30 min) : haut du corps (dos, nuque, visage, cuir chevelu) ou bas du corps (jambes, pieds)

ou

Une manucurie (30 min) + détente des mains (15 min) + une pose de vernis ou french (15 min)

 Notez bien : soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes (sauf dernière prestation)

 Ouvert : le lundi de 14h à 18h sur rdv

Du mardi au vendredi de 10h à 19h

Le samedi de 10h à 18h



© Mathilde Institut / Sée Beauté / Spa'titude Beauté.
Photos non contractuelles.

* Zain et Zen

C'est le moment de tout oublier, de faire une pause loin des tumultes de la vie urbaine. En franchissant la porte de notre centre, vous pénétrerez dans un univers dédié à votre bien-être... faites une escale!

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un modelage du corps à l'huile précieuse d'argan (30 min)
- ou**
- Un soin du visage « Délice au chocolat » au goût sucré de l'enfance (45 min)
-  **Notez bien :** entrée rue à gauche de la Mairie, 1^{er} étage
-  **Prévoir :** 40 à 55 min



* Ailleurs comme ici

Bénéficiant d'une superficie de 220 m², l'institut Ailleurs comme ici et toute son équipe vous feront découvrir les rituels du monde, empreints de qualité et de sérénité.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un gommage éclat purée de papaye (30 min) + un thé offert
- ou**
- Un soin éclat du visage associant un modelage de la nuque (30 min)
- ou**
- Une boue auto-chauffante colonne vertébrale (15 min) + un modelage relaxant du dos (20 min) + un thé offert
-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes
- Peignoir, mules et paréo fournis
-  **Prévoir :** 45 min



* Institut Balnéospa

L'institut BalnéoSpa ouvre ses portes sur un espace de 200 m² consacré à la détente. Imprégnez vous de cette ambiance cosy mêlé d'orchidées et de bambous, des bienfaits de la mer. Vous serez accueilli(e) chaleureusement par la magnifique fontaine buddha entourée de ses lotus étincelants.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un gommage du corps + une balnéothérapie eau de mer
- ou**
- Une balnéothérapie + une pressothérapie
-  **Prévoir :** 1h



* Prestige Ongle & Beauté

L'institut de référence en pose d'ongles et en esthétique sur Orléans ! Des produits sélectionnés pour respecter l'intégralité de votre peau et de vos ongles.

Votre programme

-  Pour 1 personne
Un diagnostic de peau + un soin visage découverte
ou
Un gommage corporel + une séance de bronzage sans UV
ou
Une permanente des cils (30 min)
 Prévoir : 1h



* Belles du Monde

Idéalement situé dans le Loiret à Orléans, Milène vous accueille dans un lieu très plaisant, où vous pourrez profiter d'un moment unique de calme, volupté et relaxation. L'institut de beauté « Belles du Monde » est là pour vous faire plaisir, en vous offrant une large gamme de soins.

Votre programme

-  Pour 1 personne
Un soin du visage, effet bonne mine (45 min)
ou
Un gommage + un modelage du dos (35 min)
 Notez bien : soins réservés aux femmes
 Prévoir : 45 à 55 min



NORD-OUEST

* Hair Mode

L'équipe de coiffeurs visagistes de Hair Mode se fera un plaisir de vous apporter un conseil précis pour la personnalisation de votre style. Ces experts imagineront votre coupe ainsi que votre couleur en respectant vos goûts, votre sensibilité, vos besoins. Ils adapteront la tendance en mettant en valeur votre personnalité. La qualité n'est pas un luxe !

Votre programme

-  Pour 1 personne
Un bain, une coupe et un coiffage (45 min)
 Notez bien : soins réservés aux femmes



© Prestige Ongle & Beauté / Belles du monde / Hair Mode.
Photos non contractuelles.

* Passage Bleu

Les centres de beauté Passage Bleu permettent une escapade unique dans un univers spacieux, original, imprégné d'une atmosphère marine relaxante. Homme ou femme, vous apprécierez l'ambiance zen de ce spa.

Votre programme

 **Pour 1 personne**
Forfait Délice Oriental
Un modelage oriental du corps (30 min)
+ une relaxation (10 min)



* Centre Esthétique Côté Jardin

En périphérie Orléanaise, le centre d'esthétique Côté Jardin vous propose de nombreuses prestations. Venez découvrir les techniques visage et relaxation corporelle. Spécialiste onguilaire, Côté Jardin vous fera également découvrir le maquillage permanent (press-book à disposition). C'est dans ce cadre intimiste que leurs techniciennes seront à votre écoute.

Votre programme

 **Pour 1 personne**
Un soin du visage (40 min)
ou
Un modelage du corps (40 min)
ou
Un modelage déstressant du dos (40 min)



* Le Spa Solognot Bella Lucia

Le Spa Solognot Bella Lucia vous offre un moment de détente inoubliable pour vous relaxer, méditer, vous revigorer. L'atmosphère permet un réveil de tous les sens. Le Spa vous offre une ambiance intime et des installations innovantes: sauna infrarouge extérieur, hammam, balnéo...

Votre programme

 **Pour 1 personne**
Un modelage détente de l'arrière du corps (1h)
ou
Une séance de sauna infrarouge et un gommage exfoliant soit au savon noir soit au sable de bora bora (1h)
 **Notez bien:** prestations adaptées aux femmes et aux hommes
Prévoir un maillot de bain
Serviettes, peignoirs et chaussures fournis



* Belle et Zen

Laissez derrière vous l'agitation urbaine de votre quotidien et pénétrez dans un havre où calme et professionnalisme se conjuguent au bénéfice de la beauté et du soin. Délicieuse sensation de bien-être, privilège d'une attention unique, alchimie subtile de méthodes traditionnelles et avant-gardistes... Charlène et son équipe sauront vous laisser repartir apaisé(e) et rayonnant(e).

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un gommage corps (30 min)
- ou
- Un soin du visage coup d'éclat (30 min)
- ou
- Une manucure (45 min)



* Jean-Louis David Esthétique

Jean-Louis David Esthétique vous invite à vivre un moment de détente et de beauté. Bénéficiez du talent de l'équipe de professionnels. Venez vous détendre et confiez tensions et stress à un personnel prévenant et à votre écoute.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un soin Éclat Visage Maria Galland + un maquillage éclat
- ou
- Un modelage du dos et des pieds
- ou
- Une séance Découverte Cellu M6 LPG corps ou Lift M6 LPG visage
-  **Notez bien :** soins réservés aux femmes
-  **Prévoir :** 30 min



NORD-OUEST

* Santé Nutri Form'

Un concept et un lieu unique à Bourges : Santé Nutri Form', est le garant de votre forme et de votre beauté. Parce que votre santé et votre beauté méritent des professionnels, une équipe diplômée assure votre suivi diététique et vos soins corporels

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Une séance balnéothérapie (20 min) + accès tisanderie
- ou
- Une séance hammam eucalyptus (10 min) + un gommage visage + accès tisanderie
-  **Notez bien :** contre-indiqué pour les pathologies lourdes (troubles cardiaques, maladies de peau)
-  **Prévoir :** 45 min



© Belle et Zen / Lev Dolgatsjov-fotolia.com /
Fotolia.com - Dash-fotolia.com/Photos non contractuelles.

* Cinderella

Véritable temple de la beauté, l'institut Cinderella vous dorlote de la tête aux pieds et délasse votre esprit. Dans un cadre chaleureux et convivial, vous profiterez d'un moment de détente afin de vous ressourcer en toute tranquillité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam et sauna
+ une séance de relaxation sous lampe infrarouge
+ une douche à jets 3 colonnes
+ tisanerie et espace détente
+ un plateau de savon noir et sa kassa

 **Notez bien :** accès libre et illimité pour ces prestations



* Annie Duo Beauté

Homme ou femme, offrez-vous une parenthèse de bonheur! Un spa où les soins du monde vous invitent à l'évasion et vous apporteront sérénité et repos. Tous vos sens seront mis en éveil pour un véritable moment de détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam (temps libre) + un modelage du corps (30 min)
ou
Un soin visage personnalisé comprenant un modelage du visage
ou
Forfait « Relooking privé » (45 min)
ou
Une pressothérapie: soin jambes légères (35 min)
 **Prévoir :** 35 min à 1h



* Perle de Beauté

Perle de beauté, c'est avant tout un accueil personnalisé dans un lieu chaleureux. L'institut vous propose des cosmétiques Bio. Une convivialité que vous saurez apprécier.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin jambes lourdes (40 min)
ou
Un soin du visage (1h)
ou
Une manucure ou pédicure, gommage sels marins aux huiles essentielles, modelage karité et pose vernis
ou
Une pressothérapie
 **Prévoir :** 30 min à 1h



* G&S Institut Wellness

Unique à Tours, l'institut et le salon de coiffure de G&S Wellness sont entièrement dédiés à l'art de la beauté et du modelage. Dans son décor zen, vous vous ressourcerez et laisserez place aux rêves et à l'évasion, l'instant d'un soin, d'un modelage, ou d'une mise en beauté.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin balnéo (20 min) + un modelage aux huiles essentielles d'une partie du corps (15 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** le mardi et le mercredi de 10h à 19h, le jeudi et le vendredi de 9h30 à 20h, le samedi de 9h30 à 17h

 **Prévoir :** 45 min



* Adonia Institut

Le côté zen, relaxant, cocooning, s'invitent aussi tout simplement dans l'Institut. Au cœur de Tours, venez vous faire chouchouter ! Mesdames, mais vous aussi messieurs, laissez-vous porter par le bien-être de l'instant chez Adonia.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage « Peau neuve » (30 min) + une remise en beauté (10 min)

Votre privilège Wonderbox :

5% de réduction sur les produits cosmétiques hors maquillage

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



NORD-OUEST

* Oelia

Oelia vous propose une nouvelle approche de la beauté, basée sur une gestuelle originale qui associe digito-pression, acupression, drainage et modelage. Un travail inspiré des techniques de médecine traditionnelle chinoise qui agit sur l'énergie pour favoriser bien-être intérieur, détente et soulager les douleurs.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage personnalisé (45 min)

ou

Un shiatsu détente, digito-pression sur les méridiens d'acupuncture

ou

Un modelage du corps



© G&S Institut Wellness / Artlux-foctolia.com / Oelia.
Photos non contractuelles.

* Institut Catherine

Vous êtes stressés, fatigués ? votre corps vous réclame de toute urgence une séance de cocooning, l'Institut Catherine est l'invitation idéale à la détente. L'équipe vous propose une carte de soins et des techniques de hautes qualités.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage (45 min)

ou

Une séance amincissement naturelle Parapack : enveloppement total ou partiel du corps par un produit naturel (45 min)

ou

Un enveloppement de boue marine + un bain hydromodelant (1h)

 **Notez bien :** soins adaptés aux hommes et aux femmes



* Espace Bien-être

Découvrez cet institut où détente et harmonie riment avec bien-être, pour un instant de pure relaxation. Christelle vous attend dans un univers paisible et chaleureux de 70m², équipé de cabine à UVA, et d'appareils à brumisation. Le tout dédié au plaisir des sens ! Quand le soin se fait voyage...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin régénérant du visage Ella Baché (40 min)

ou

Un gommage du corps à la pulpe de Loofah (40 min)

ou

Une beauté des pieds + pose de vernis

 **Prévoir :** 1h



* Institut de Beauté Aude

Laissez-vous initier à une parenthèse de bien-être pour le corps et l'esprit. Vous pourrez apprécier les soins du visage et du corps, les modelages, le Spa-jet, les rituels de beauté et de détente. L'institut de beauté Aude met tout son professionnalisme pour vous faire retrouver sérénité et zen-attitude.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage fondamental+ mise en beauté (1h15)

ou

Un soin du dos (1h)

ou

Un spajet + lait corps

+ modelage visage ou mains ou pieds

 **Notez bien :** contre-indication pour le spajet à demander lors de la prise de rendez-vous



* Beauté Actu'elle

Dans un univers enchanteur, oscillant entre calme et harmonie, véritable parenthèse de bien-être et de détente, Beauté Actu'elle vous accueille dans une ambiance cosy et chaleureuse. L'équipe de professionnelles se tient à votre écoute pour vous proposer le soin adapté à vos attentes.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin express du visage : démaquillage, gommage, masque (30 min) + mise en beauté (10 min)

ou

Un soin « Soleil » : démaquillage, gommage visage, pose d'auto-bronzant (30 min)

ou

Un spa des mains : manucure (15 min), gommage des mains (10 min) et modelage des mains (10 min)

 **Notez bien :** prestation 1 réservée aux femmes



* Atelier Minceur

Céline et son équipe vous attendent dans un cadre chaleureux et relaxant pour vous chouchouter et vous faire voyager à travers les différents univers de soins que l'atelier vous propose.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage du torse, dos, bras et jambes à la bougie (30 min)

ou

Une presso esthétique : soin drainant (40 min) + un sauna infrarouge (20 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 30 min à 1h



NORD-OUEST

* Le Jardin De Valentine

Le Jardin De Valentine vous propose hammam traditionnel, rituels du monde, modelage, cabine double... Votre accueil et votre bien-être deviennent une priorité absolue pour l'équipe dont la conception de la relaxation se rapproche plus du cocooning personnel que du coaching de masse.

Votre programme

Pour 1 personne

Un hammam (20 min) + une cérémonie du thé + un modelage relaxant du dos aux huiles tièdes à la menthe (20 min)

ou

Un soin du visage adaptable à tout type de peau (gamme Bio Phyt's) : gommage, tonic, sérum, modelage, masque et crème de jour

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 1h



© Beauté Actu'elle / Atelier Minceur / Pixland_Thinkstock
Photos non contractuelles.

* Garden Gym

Région Nord-Ouest (29 et 72)

Garden Gym c'est la forme au naturel. Première enseigne où la nature va à la rencontre du fitness, les centres de remise en forme Garden Gym marient fitness et aromacologie. Dans un cadre fleuri et parfumé, exercices de cardio-training, musculation, de fitness, activités aquatiques, de détente... aident à se retrouver et à entretenir son corps. Sur les thèmes goûter, sentir, respirer, écouter et vibrer, Garden Gym met vos sens en mouvement et en éveil.



Votre programme



Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou



Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Sur place :** espace cardio training et musculation (37 postes d'entraînements), hammam, sauna, cours collectifs, Oscilo plate...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Sandro Esprit Spa

Un lieu envoûtant propice à la détente, qui contribue à la recherche du bien-être, du repos du corps et de l'esprit. Relaxation, soins d'exception, Rituels beauté, hammam, salon de coiffure composent la carte des prestations. Une équipe de praticiennes diplômées, et formées aux arts traditionnels du bien-être, vous accompagne tout au long de votre parcours.

Votre programme

 Pour 1 personne

Rituel Oshi Bori : lâcher prise aux serviettes chaudes et relaxation japonaise

 Prévoir : 30 min



* Body Harmony Concept

Body Harmony Concept est spécialisé en modelage traditionnel Chinois Tuina, technique ancestrale vieille de 6500 ans, réflexologie du visage et bio énergétique BHC. Tous les soins dispensés sont des soins de bien-être, de relaxation et de prévention. Body Harmony Concept dispense des formations professionnelles et des initiations au grand public.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage assis du dos (30 min)

 Notez bien : soin adapté aux femmes et aux hommes

 Ouvert : du lundi au vendredi de 10h à 19h
Le samedi sur rdv uniquement



NORD-OUEST

* Alexandre Institut

Au fil de vos souhaits de beauté quotidiens, Alexandre Institut vous invite à découvrir ce nouvel espace, accessible, actuel et chaleureux, conçu pour votre bien-être. De quelques minutes à quelques heures, le temps de respirer, lâcher-prise et enfin renouer avec l'essentiel... Nous nous occupons de vous... rien que de vous.

Votre programme

 Pour 1 personne
« Sensoriel californien »

Un modelage du corps aux longs lissages relaxants
ou

Un soin du visage « éclat » (45 min)

 Notez bien : prestation adaptée aux femmes et aux hommes

 Ouvert : du lundi au samedi de 10h à 19h

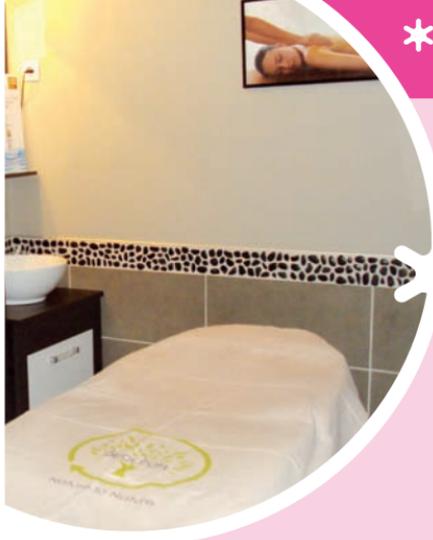


© Sandro Esprit Spa / Medloimages, Photodisc, thinkstockphotos /
Alexandre Institut. Photos non contractuelles.

* Malia Coiffure et Esthétique

Le Mans, La Suze sur Sarthe, Arnage (72)

L'Espace Malia Coiffure est un espace intégral de beauté et de détente où dans le même lieu, les professionnels soignent votre image comme votre bien-être spirituel. Dans un cadre tendance et chaleureux, révélez votre beauté!



Votre programme

Pour 1 personne

- Un soin du visage découverte (45 min)

ou

- Un bain
- Une coupe
- Un coiffage
- Un soin

ou

- Soin réconfort du dos (45 min)

Votre privilège Wonderbox

- 10% de réduction sur les produits ou services annexes du lundi au vendredi

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 9h à 19h

- Le samedi de 8h à 18h

 **Prévoir :** 45 min



* Un Monde à Part

Ce lieu unique au Mans décline ses soins selon vos envies et votre temps libre. Les lignes Marrakech et Essaouira vous feront découvrir l'Orient et bienfaits des actifs marins. Le décor raffiné digne des Mille et une nuits vous fera voyager jusqu'au bout de vos sens. Embarquez pour le prochain vol destination bien-être !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du corps aux huiles parfumées
+ un thé à la menthe

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 20 min



* Axel's coiffure et esthétique

Manucure, maquillage, coiffure... Axel's coiffure et esthétique est un véritable temple de la beauté mais préfère se définir comme un créateur de bien-être. Et pour cause, on ne ressort pas de cet univers enchanteur sans avoir évacué ses peaux mortes et ses soucis. L'équipe, à l'écoute, saura vous guider vers le soin dont vous avez besoin. Ce n'est pas de la magie, mais de l'art !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos + un tanning buste

ou

Un soin buste ou soin dos (1h)



NORD-OUEST

* Terre de Bien-être

Le salon appartement Terre de Bien-être vous propose un univers de charme et d'élégance, de sérénité et de pause relaxante. Situé en plein centre ville de Laval, ce concept original permettra aux femmes comme aux hommes de se relaxer à l'abri du reste du monde. Alors faites une pause et relaxez votre corps, apaisez votre esprit et ressourcez vous. N'hésitez pas à visiter virtuellement notre salon sur notre Site Internet.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin visage avec démaquillage + gommage
+ vapeurs ainsi qu'une pause de masque

ou

Un modelage corps relaxant

 **Prévoir :** 25 min à 45 min



© Un monde à Part / Axel's coiffure et esthétique / Terre de Bien-être.
Photos non contractuelles.

* Harmonie Bien-Être

Cécile se fera une joie de vous accueillir chaleureusement dans son cabinet luxueux à la campagne. Dans une bâtisse de caractère où règne calme et raffinement son professionnalisme vous enchantera. Les modelages réalisés apporteront au corps et à l'esprit une harmonie et un bien-être assuré. Accordez-vous un pur moment de bonheur.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un bain hydro massant ou chromathérapie (20 min)
+ modelage dos et jambes ou jambes et torse
ou épaule nuque, tête et visage (30 min)

 **Notez bien :** prévoir un maillot de bain pour la balnéo. Thé offert



* Esthétici'Claire

Dans cet écrin de nature entre la Corniche de Pail et les Alpes Mancelles, venez vous ressourcer et profiter des bienfaits de notre espace bien-être : sauna, hammam, spa. Un moment de soin intense et unique pour chouchouter votre corps !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un forfait délice d'Orient : gommage modelant+ hammam

ou

Un soin fjord : modelage+ sauna



* Flash beauté

Votre institut de beauté vous propose des soins du visage et du corps Phytocéane, des épilations à la cire et à la lumière pulsée, des manucures, la pose de faux-ongles, des modelages du corps et également des séances d'UV.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une épilation des sourcils et un soin des yeux pour un regard pétillant (50 min)

ou

Un modelage détente anti-stress aux huiles essentielles (45 min)

 **Notez bien :** forfait 1 réservé aux femmes et aux femmes enceintes

Serviettes et sous-vêtements jetables fournis

 **Ouvert :** du mardi au vendredi de 9h à 19h

Le samedi de 9h à 17h



* World Beauty



Angers (49), Nantes (44),
Saumur (49)

Quand l'art du maquillage et du bien-être se rencontrent, c'est tout votre corps et votre esprit qui s'éveillent ! World Beauty est un réseau d'agence dans l'ouest née de cette union, vous invitant à découvrir tout un univers inexploré dédié à votre beauté. Ambiance feutrée, lumière douce, huiles essentielles, préleassez-vous le temps d'un soin dans un univers très novateur dédié au repos et à la sérénité.

Votre programme

Pour 1 personne

- Un instant relooking maquillage du regard : mise en beauté du sourcil et révélation maquillage anti-fatigue (40 min)

ou

- Un soin modelage rafraichissant du visage à l'aloès vera (40 min)

ou

- Un soin du visage aux saveurs de la saison accompagné de la chaleur des pierres volcaniques (40 min)



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et femmes enceintes

 **Ouvert :** du mardi au samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h à 19h

 **Prévoir :** 45 min

* Kephiris Institut

Entrez dans l'univers Kephiris Institut et laissez-vous porter pour un moment de détente inoubliable ! Dans un vaste espace à l'ambiance feutrée, venez découvrir ce lieu dédié à votre beauté et votre bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin visage nettoyant (45 min)+ épilation sourcils (15 min)
ou

Un migun (table de modelage) (30 min)+ un soin du visage coup d'éclat (30 min)

 **Notez bien :** migun contre-indiqué aux personnes souffrant d'hernie discale, sciatique ou opération du dos



* Fanny Esthétique

Laissez-vous séduire par un véritable moment de détente et de bien-être dans cet institut au décor reposant. Fanny vous prodiguera des soins de beauté à base d'huiles d'essences de chez Mary Cohr et vous offrira l'évasion dont vous rêviez tant grâce à ses doigts de fée !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du dos (gommage, modelage, elastomasque) (45 min) + épilation des sourcils (15 min)
ou

Un soin du visage (1h15)
+ remise en beauté (15 min)
ou

Un mini soin du visage (30 min)
+ beauté des mains
+ pose de vernis (45min)



* A Corps Des Sens

A Corps Des Sens est un lieu pour se détendre et retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit. Utilisant les dernières technologies, A Corps Des Sens vous offre des soins diversifiés, personnalisés et de qualité. Laissez-vous porter par la douceur angevine dans une ambiance propice à l'évasion et à la relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage du corps Cinq Mondes (30 min) + thé
ou

Un soin modelage du visage éclat « Rituels fleurs de Bali » Cinq Mondes (30 min) + thé



* Véronique Debar

Dans un espace bienveillant et chaleureux dédié à la relaxation et au bien-être, huiles essentielles, senteurs et musiques du monde, vous accompagnent dans un moment de pure détente.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage drainant jambes légères (30 min)

ou

Un modelage du dos sensoriel (30 min)

ou

Une réflexologie plantaire (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 35 à 50 min



* Therach'i

Le centre Therach'i de Nantes est situé en plein centre ville. Dans un décor relaxant et apaisant, vous passerez un moment dans un lieu de détente loin des agressions du stress et de la pollution. Sur plus de 130 m² chaque soin possède son environnement et son espace bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de détoxination par pédiluve ionique (30 min)

+ lit de shiatsu aux pierres de jade chaudes (1h)

ou

Un Fish Spa (poissons « docteurs »)

+ lit de shiatsu aux pierres de jade chaudes (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



NORD-OUEST

* Comme Je M'imagine

Au cœur de Nantes, vous goûterez au bien-être et au plaisir que procure l'aromathérapie. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, une professionnelle de la beauté vous offrira des moments de détente intense pour le bonheur de votre corps et de votre esprit. Les bienfaits des huiles essentielles mettront tous vos sens en éveil pour un moment inoubliable.

Votre programme



Pour 1 personne

Un nettoyage du visage + un gommage
+ un baume aux huiles essentielles + un masque

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 30 min



© Véronique Debar / iStockphoto_Thinkstock / nyul-fofolla.com.
Photos non contractuelles.

* Terranga

Terranga est avant tout un lieu destiné à la sérénité et à l'harmonie pour le corps et l'esprit. Vous choisirez l'ambiance à thème qui vous convient le mieux. Trois espaces bien-être pour une invitation au voyage.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un hammam + gommage corps (1h15)
- ou
- Un gommage corps + balnéothérapie + lait corps (1h)
- ou
- Forfait soin Ella Baché soin visage éclat instantané (45 min)
- ou
- Une réflexologie plantaire (45 min)
- ou
- Un modelage du dos à la Bougie exotique (30 min)
-  **Prévoir:** 1h à 1h30



* Danna Hair & Make Up Artist

Danna met toutes ses compétences et sa créativité au service de vos mariages, photos, cours de maquillage et événements. Elle a choisi les marques Make Up For Ever, Nars, l'Oréal et Black Up. Pour une efficacité maximum, elle prend sur rendez vous, aussi bien en boutique qu'à domicile.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un maquillage soirée ou évènement (30 min)
- ou
- Une coiffure soirée ou évènement (30 min)
- ou
- Un cours d'auto-maquillage (30 min)
-  **Prévoir:** 30 min

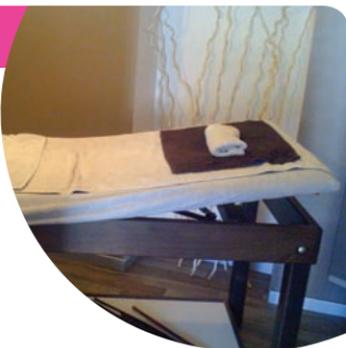


* Magnifisens

Dans le centre ville de Nantes, le centre de beauté Magnifisens vous accueille dans un cadre dédié à la détente et à la beauté. Vous apprécierez la carte variée des soins et le savoir-faire de son équipe d'esthéticienne.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Une manucurie et pose de gel (french/couleur) sur ongles naturels (1h15)
- ou
- Un enveloppement relaxant (30 min)
- ou
- Un gommage corps et application de gelée hydratante (45 min)
-  **Notez bien:** soins adaptés aux femmes et aux hommes, boisson offerte
- Prestation 2 contre-indiqué pour les problèmes de circulation



* Institut Oriental Milles et une Huiles

Préparez-vous à un voyage aux pays du soleil dans ce petit oasis de douceurs et de senteurs orientales. La chaleur et la quiétude vous accompagneront tout au long de votre voyage. L'équipe de l'institut seront les membres d'équipage pour mener à bien ce périple du bien-être d'orient.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage des pieds et des mains à l'huile de fleur d'oranger tiède (35 à 40 min) + accès à la salle de repos

ou

Un gommage dos au miel+modelage dos à l'huile tiède + enveloppement dos au ghasoul (40 min) + accès à la salle de repos

 **Notez-bien :** thé à la menthe maison, jus de fruit et des fruits secs en salle de repos
Peignoir, tatanes, serviettes et string jetable fournis

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h à 19h



* Espace Parenthèse

Situé dans un village à 10 mn de Redon, vous profiterez du calme et des bienfaits de la campagne. Vous entrerez dans une longère en pierre typique de la région où vous découvrirez une ambiance orientale très dépayssante. Salle de relaxation, tisanderie pour savourer thé à la menthe, tisane, café...

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage du dos ayurvédique (20 min) + thé menthe

ou

Un soin du visage : nettoyage peau Bio

 **Prévoir :** 30 min



NORD-OUEST

* Aloa Beauty

Situé à l'entrée de Guérande, l'institut Aloa Beauty vous fait voyager au cœur de votre bien-être entre l'Asie et l'Orient. Vous découvrirez la philosophie d'Aloa basée sur l'alliance de la relaxation, des méthodes et des produits Carita dans une ambiance zen.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage corporel l'Aloa

ou

Un gommage corporel au sel de la mer morte et huile d'argan

ou

Pour 2 personnes

Un hammam oriental avec savon noir + rituel du thé

 **Prévoir :** 30 min



© Institut Oriental Milles et Une Huiles / Espace Parenthèse / Istoc-Bojan Tezak. Photos non contractuelles.

* Bel' et Zen

A quelques minutes de Nantes, pénétrez dans un lieu propice au bien-être. L'institut Bel' et Zen vous accueille dans une ambiance tamisée et apaisante et vous propose une large gamme de soins pour vous relaxer et vous embellir. Vous ressortirez de cette expérience apaisé et serein.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage dos et cuir chevelu relaxant aux huiles essentielles (30 min)

ou

Un gommage corps+ application crème hydratante (30 min)

ou

Un modelage visage et cuir chevelu (30 min)



* Institut Bio Latitude

Cet institut de beauté et bien-être est fondé sur l'usage exclusif de produits biologiques. Bio latitude vous propose de vous évader dans une atmosphère zen et naturelle, peuplée de calme et de raffinement.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage découverte du Dr. Hauschka (40 min)

ou

Un soin du dos (40 min): gommage, modelage et enveloppement

 **Notez bien:** soins réservés aux femmes



* Institut Mirabelle

A l'Institut Mirabelle, retrouvez la sérénité à l'aide des modelages soigneusement produits et plongerez dans un univers de bien-être en profitant des talents des esthéticiennes pour vivre un grand moment de détente et de relaxation.

Votre programme

Pour 1 personne

Un gommage du corps à l'un des 5 parfums au choix

ou

Un modelage crânien, dos et cervicales

ou

Une remise en beauté visage: un démaquillage, un gommage et un modelage ou un masque

ou

Une séance spajet bien-être par la chaleur

ou

Une séance spajet bien-être par l'eau

 **Prévoir:** 30 min



* Hyper Minceur



Nord-Ouest (29 et 35)

Quelques excès alimentaires, un manque d'exercice... Vous avez pris du poids que vous aimeriez voir disparaître. Vous avez essayé différents régimes mais rien n'y fait ? Votre poids n'a pas bougé, maigrir devient trop difficile pour vous, Hyper Minceur, le spécialiste de l'amincissement, trouvera la solution avec vous.

Votre programme



Pour 1 personne

Groupe 2

- Un soin du visage

ou

Groupe 3

- Un modelage du visage

ou

Groupe 4

- Un modelage du dos

ou

Groupe 5

- Un gommage

ou

Groupe 6

- Un enveloppement aux 3 théés



Informations pratiques

-  **Notez bien :** bilan corporel offert en fonction du choix de la prestation et de l'établissement.
- D'avantage de prestations sur Internet
-  **Prévoir :** 30 min à 1h30 selon la prestation choisie



* Espace Beauté

Véritable parenthèse de bien-être et de détente, l'Espace Beauté vous accueille dans une ambiance cosy et chaleureuse. L'équipe de professionnelles se tient à votre écoute pour anticiper vos désirs et proposer le soin adapté à vos attentes.

Votre programme



Pour 1 personne

Un gommage du corps à l'huile d'argan

 **Notez bien :** prévoir maillot de bain et drap de bain

 **Prévoir :** 1h



* Spa Palauma

Source d'harmonie dans les sociétés antiques, les spas restent aujourd'hui un concept de soins unique. Découvrez le monde de ces saveurs où le corps et l'esprit sont en totale harmonie... Bienvenue au Spa Palauma pour votre forfait Escale Détente.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin visage « éclat » hydratant apaisant purifiant ou nutritif (40 min)

 **Prévoir :** 40 min



* Santez Vous Sport

Dans une ambiance conviviale, Santez Vous Sport vous propose différents cours et exercices qui vous permettront de renforcer l'ensemble de vos muscles, de les étirer ainsi que de vous relaxer. Faites la connaissance de ce centre novateur !

Votre programme



Pour 1 personne

5 séances de luminothérapie et un amma assis harmonisé à la luminothérapie

ou

5 séances de sport poussette



* O' Bien-Être

Situé dans le département d'Ille et Vilaine et la région de Bretagne, l'institut O' Bien-Être, c'est 130 m² dédié à la beauté bio. Vous serez séduit par l'ambiance apaisante qui est sans contexte l'endroit rêvé pour ceux qui souhaitent être en connexion avec eux-mêmes.

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de sauna ou hammam (30 min)
+ un modelage (20 min) ou un gommage au sucre

ou

Une beauté des pieds (40 min)

 **Prévoir:** 40 min à 1h



* Brim'Belle

Au cœur d'une ville de caractère, l'institut Brim'Belle vous assure la qualité et l'exigence d'un professionnalisme performant. Cet institut vous propose de vivre un instant uniquement dédié à votre beauté et à votre bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage « Coup d'éclat »

 **Notez bien:** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert:** du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h



NORD-OUEST

* A Corps Parfait

A proximité de la cité corsaire, venez découvrir un institut chaleureux et agréable, où des esthéticiennes professionnelles et spécialistes des soins Carita et Payot seront heureuses de vous prodiguer.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin des mains avec gommage et modelage (45 min)

ou

Un modelage du corps (30 min)

 **Notez bien:** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert:** le lundi de 14h à 19h
Du mardi au vendredi de 9h à 19h
Le samedi de 9h à 18h



© O' Bien-Être / Photodisc, Andrea Chu / A Corps Parfait.
Photos non contractuelles.

* L'Instant d'Ève

L'Instant d'Ève vous accueille dans un cadre chaleureux à la découverte des rituels ancestraux. La philosophie de l'institut est d'offrir un service de qualité en toute confidentialité, aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un soin du visage «soin eau et lumière» (30 min)
- ou**
- Un modelage du dos (30 min)
-  **Notez bien :** modelage du dos déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de pathologies lourdes
-  **Prévoir :** 40 min



* Saona Institut

Situé à 5 minutes des plages de Saint Quay Pertrieux et d'Etables sur Mer, l'institut Saona vous accueille dans une ambiance de détente, de convivialité et de bien-être pour vous offrir des prestations de qualité ainsi qu'un conseil personnalisé. Profitez d'un moment de détente et de relaxation pour découvrir les différents soins des marques Esthederm à Phyt's.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Une séance de Cellu M6 (30 min)
- ou**
- Un gommage corps (30 min)
+ remise en beauté (5 min)
- ou**
- Un modelage dos (30 min)
+ Une remise en beauté (5 min)



* Caelia

Situé en plein cœur de Vannes, Caelia n'est pas qu'un centre esthétique. C'est l'endroit où retrouver son éclat naturel et sa bonne mine perdus dans le stress du quotidien. Grâce au vaste choix de matériel à la pointe de la technologie et au personnel compétent et diplômé, ressentir parcourir un sentiment de bien-être dans tout le corps ne sera qu'une heure de minutes.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Une séance de hammam avec savon noir et hydrojet + thé vert (1h)



* Villa Zen

Le spa Villa Zen vous transporte dans un havre de sérénité. Un lieu hors du temps pour se ressourcer et voyager à travers une gamme de soins exotiques.

📖 Votre programme

👤 Pour 1 personne

Un modelage du corps (30 min)

ou

Un soin du visage poudre de douceur (30 min)

👉 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

🕒 **Prévoir :** 30 min



* Institut Massage Bien-être Eric Fordos

A Vannes, l'Institut de Massage Bien-Être Eric Fordos vous propose 7 jours sur 7 différents modelages du monde. Avec un accueil chaleureux et une décoration raffinée et agréable, ce cadre magnifique dédié à la détente et au bien-être vous procurera des souvenirs inoubliables.

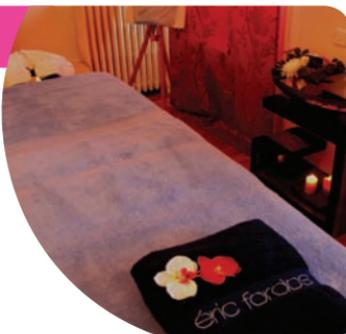
📖 Votre programme

👤 Pour 1 personne

Un modelage polynésien du dos (30 min)

👉 **Notez bien :** soin adapté aux femmes et aux hommes

🕒 **Ouvert :** tous les jours sur rendez-vous de 9h à 21h



NORD-OUEST

* Escales Bien-Être

Escales Bien-Être est un espace de relaxation qui regroupe un salon de coiffure, des cabines esthétiques, soins du visage et du corps, un spa, un hammam, des cabines de modelages et de relaxation, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

📖 Votre programme

👤 Pour 1 personne

Une séance de hammam (30 min) + un gommage du corps (30 min)

ou

Un soin du visage Escale Beauté (45 min)

🕒 **Prévoir :** 45 min à 1h



© Villa Zen / Eric Fordos / Escales Bien-Être.
Photos non contractuelles.

* Absolue Esthétique

Absolue Esthétique est un espace chaleureux où sont privilégiés relationnel et qualité des prestations. Associé à ses partenaires beauté, l'institut est perpétuellement à la recherche de nouveaux soins esthétiques qui associent efficacité et douceur, parfums et couleurs.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin Hydra Repulpe (45 min)

ou

Un soin Hydra Bulle de Jeunesse (Ultra Sons) (45 min)

ou

Un soin Eclat instantané visage (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Hôtel – Restaurant Spa le Tumulus***

Pour retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit l'hôtel Tumulus est équipé d'un espace bien-être entièrement dédié à la détente et la relaxation...une parenthèse zen dans un cadre empreint de sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin au choix (30 min) : enveloppement aux algues, masque cellu-lissant, masque au thé vert, boue auto-chauffante, gommage corps, modelage du dos ou modelage des pieds

ou

Un accès libre au hammam, jacuzzi et piscine

 **Notez bien :** soins déconseillés aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'allergies lourdes ou maladies cardiaques

 **Prévoir :** 45 min



* Espace Massage 56

L'espace massage est situé dans la ville d'Art et d'histoire d'Auray, à quelques pas du port de Saint Goustan. Ici, tout est calme, douceur et sérénité, le temps s'arrête, loin du quotidien.... On est un peu ailleurs à la lueur des bougies, musiques du monde, senteurs raffinées, décor aux couleurs d'Asie ou d'Inde. Chaque modelage est suivi d'un instant thé.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une exposition sous lampe Wai Qi (chaleur relaxante) (30 min)
+ Un modelage du dos (20 min) + Thé

ou

Un modelage du dos, nuque et épaules (35 min)
+ thé



* Escale Bien-Être

Dans un endroit agréable à la Trinité sur Mer en Bretagne du sud, Fabienne Delbouis saura vous transmettre l'art de vous reconnecter avec votre corps et vous permettra de retrouver l'harmonie et l'énergie dont vous avez besoin.

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait « spécial dos et jambes » (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
Prévoir sous-vêtements ou maillot de bain

 **Prévoir :** 45min



* Luna Zen

Le cabinet Luna Zen de Nadine Turiot à Saint-Brieuc vous accueille pour profiter d'un moment de détente en recevant un shiatsu par une praticienne reconnue par la profession. L'ambiance du lieu est chaleureuse et tout inspire au repos et au bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Remise en forme shiatsu sur futon pour un équilibrage de son énergie à l'aide de pressions sur les points d'acupuncture (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
Prévoir une tenue vestimentaire souple

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 9h à 17h



NORD-OUEST



* Gilles Le Picard Suntaya

Diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes, de la Wat Pho Medical School of Massage à Bangkok, de la Old Hospital School et de Sunshine School de Chiang mai, Gilles Le Picard est un professionnel qui offre une pratique et une ambiance propice à la détente, au bien-être et à l'enrichissement personnel.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une relaxation traditionnelle Thai (30 min)

 **Prévoir :** 40 min



* Ô Instants Précieux

Au cœur de la station balnéaire de Pléneuf-Val-André, la charmante équipe de cet institut vous invite au voyage. Le temps d'un soin, vous vous abandonnez aux mains des masseuses et retrouvez votre sérénité. 160 m² de pur bonheur...

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait visage « Pluie de pétales » (35 min) : un démaquillage
+ un gommage suivi d'un masque
+ une remise en beauté
+ une fiche conseils vous sera remise à la fin du soin

 Prévoir : 35 min



* Roques Institut

Cadre intimiste et chaleureux, aux prestations de qualité, Roques Institut vous ouvre ses portes pour un agréable moment de détente. Cet institut vous invite à découvrir des soins haut de gamme pratiqués par une équipe efficace et attentive à vos besoins.

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait soin du visage peau nette Payot

ou

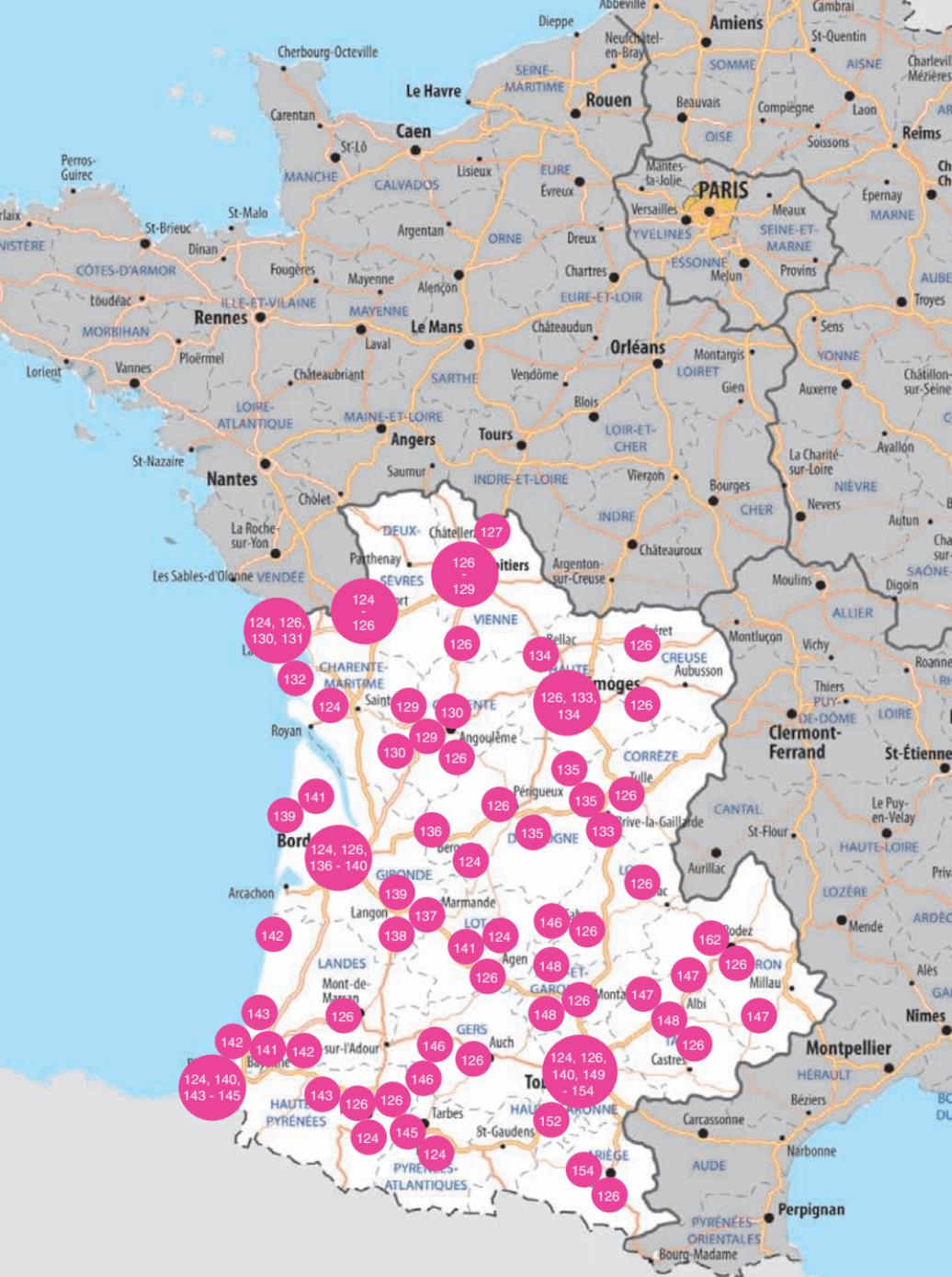
Forfait soin du dos Carita (gommage, enveloppement, modelage aux galets) (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 Prévoir : 1h







0 50 100 Km

Les nombres correspondent aux numéros de page.

Sommaire Sud-Ouest

Lady Moving (17, 24, 31, 33, 47, 64, 65 et 79)	124	Moment Pour Soi (46)	146
Morgan Institut (79)	125	Balnéothérapie Kai-Lân (12)	147
DS Institut (79)	125	Nicole Esthétique (12)	147
Institut Anaïs Beauté (79)	125	La Parenthèse (81)	147
GymStill (sur toute la France)	126	Sublim'Ailleurs (81)	148
Efféa (86)	127	Le Belvédère*** (82)	148
Passage Bleu (86)	128	Beauté Natur'elle (82)	148
Être et Bien-Être (86)	128	La Villa Esthétique (31)	149
Institut Beauté Virginie (86)	128	Accord Bien-être (31)	149
Le Normandoux (86)	129	Esthetic Center (31)	149
Esthétique Sondarjee (16)	129	B'Elle II Institut (31)	150
Centre Marin Bel' & Zen (16)	129	De la Tête aux Pieds (31)	150
Divine Nature (16)	130	Scandicorps (31)	150
La Rose des Sables (16)	130	Opium Concept Spa (31)	151
Abelys Institut (17)	130	L'institut du Cheveu (31)	151
Institut Alizé (17)	131	Gabriel Forme et Bien-être (31)	151
Aponah (17)	131	Corps-In (31)	152
Bien-être et Beauté (17)	131	Haryana (31)	152
Les Embruns (17)	132	Maya Institut (31)	152
Club Moving (18, 87)	133	Secret' beauté (31)	153
Marina Beauté (87)	134	Beauté du Sud (31)	153
Psyché Institut (87)	134	Lady Fitness (31)	153
Institut Bio Détente (87)	134	SC Pharma France (31)	154
Grain de Beauté (19)	135	SC3 PARA (09)	154
Viva La Vie By Styl'K (19)	135		
La Fleur de Vie (24)	135		
Institut Douce Evasion (24)	136		
Lady Fitness (33)	136		
Therach'i (33)	136		
Spa in the City (33)	137		
Bordeaux Spa Institut (33)	137		
La Clinica (33)	137		
Beauté 33 (33)	138		
Bio Institut par Sophie (33)	139		
Esthetic Minceur (33)	139		
Derm Elite (33)	139		
Hyper Minceur (33, 64)	140		
Cap'Energie (33)	141		
Institut Rêves et Douceur (47)	141		
La Pause Relax Beauté (40)	141		
Institut Fleur de Lys (40)	142		
Soph'Esthétique (40)	142		
Alizea Beauté (40)	142		
Comptoir de la Beauté (40)	143		
Beauté Ô Naturel (64)	143		
Platinum Spa by Cinq Mondes (64)	143		
Le Hammam (64)	144		
Galeom (64)	144		
Institut Agua Moana Spa (64)	144		
Institut Iles aux Beautés (64)	145		
Institut Emilie Beauté (64)	145		
Féénomen (65)	145		
La Source Spa Nature (32)	146		
L'Eau Zen (32)	146		

Rendez-vous sur www.wonderbox.fr pour découvrir tous nos nouveaux partenaires et obtenez leurs coordonnées en appelant le 01 73 02 02 32 (prix d'un appel local). Réservez au plus tôt pour avoir un large choix de dates.





* Lady Moving



Région Sud-Ouest (17, 24, 31, 33, 47, 64, 65 et 79)

Bien plus qu'un centre de remise en forme, le concept Lady Moving est un centre de tonification et d'amaigrissement adapté et réservé aux femmes d'aujourd'hui, n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique et souhaitant des résultats rapides et durables.

En 30 min sans rendez-vous, Lady Moving donne la possibilité de mincir et de tonifier son corps avec des circuits coachés et des programmes personnalisés.

Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte

Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au samedi (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** (selon les établissements) : tisannerie, bilan corporel, boutique diététique, beauté, bien-être, circuits 30 min avec coach, plate-forme oscilovibratoire, Lady Spa (soins, « beau » minceur), Lady Sun (bronzage), vestiaires, douche massante...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie



* Morgane Institut

Morgane Institut vous ouvre les portes du monde de la beauté et du bien-être dans une atmosphère raffinée. Plus de 20 ans d'expérience et une exclusivité avec la marque Maria Galland viennent témoigner du professionnalisme de Morgane Institut. De nombreuses prestations sont offertes dans une ambiance cocooning inégalable.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une manucure + un gommage des mains + un masque pour les mains et les ongles

 Ouvert : du mardi au samedi de 9h à 19h

 Prévoir : 1h15



* DS Institut

DS Institut vous propose un moment de détente et de relaxation. Experte en Aromathérapie, venez découvrir des rituels 100% naturels qui vous apportent bien-être et sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam
+ un gommage précieux à la mangue
+ application de lait

 **Notez bien :** hammam contre-indiqué aux personnes souffrant d'hypertension ou de claustrophobie

 Ouvert : le lundi et samedi 10h à 17h
du mardi au vendredi 10h à 19h

 Prévoir : 45 min



* Institut Anaïs Beauté

Avec ses 80 m², d'espace zen, votre institut Anaïs beauté vous propose des moments privilégiés de relaxation et de bien-être. Toute leur équipe vous accueillera avec toute l'attention que vous méritez.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un cours auto-maquillage (1h)

ou
Une beauté mains (45 min) + pose vernis french (15 min)

ou
Une beauté pieds (45 min) + pose vernis (15 min)

ou
Un soin relaxant dos (1h)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 Prévoir : 45min à 1h



* GymStill



Sur toute la France

Envie de bien-être ? Découvrez GymStill, une méthode innovante en ligne qui allie tonus, forme et relaxation. Accédez en illimité à tout moment et en tous lieux à vos séances en ligne et faites des progrès rapide en bien-être grâce aux conseils de votre coach personnel Miss GymStill !

Votre programme



Pour 1 personne

Un abonnement à la méthode de relaxation GymStill, d'une durée de 4 mois à télécharger sur votre ordinateur

- Un bilan bien-être pour évaluer votre forme physique et mentale et mesurer vos progrès
- Des séances spécifiques pour tonifier et relaxer le corps et l'esprit
- Des conseils hebdomadaires du kiné GymStill pour accompagner votre bien-être

Informations pratiques

- **Notez bien :** abonnement adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes
- Méthode de forme et de relaxation en ligne à télécharger sur votre ordinateur
- Attention, connexion internet haut débit obligatoire
- Envoi des codes d'accès après réception de votre chèque cadeau complété, sous 48h





Chatelleraut, Poitiers (86)

Vous désirez vous détendre, sculpter votre silhouette, le tout dans une ambiance cocooning ? Alors n'hésitez plus et passez la porte de l'institut Efféa. Leader du bien-être depuis plus de 12 ans, ces professionnels vous proposent une méthode unique et un savoir-faire de qualité.

Votre programme



Pour 1 personne

- Une séance de pressothérapie

ou

- Un enveloppement

ou

- Une séance de sauna infrarouge



Informations pratiques

- ↳ **Prévoir :** 30 min à 1h



* Passage Bleu

En regroupant dans un même lieu un salon de coiffure et de beauté ainsi qu'un centre de thalasso urbain (Dayspa), Passage Bleu vous offre l'alliance parfaite entre la beauté et le bien-être. Homme ou femme, vous serez séduit(e) par l'ambiance et le décor de cet espace consacré à l'évasion et à la relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne
Forfait Délice Oriental

Un modelage oriental du corps (30 min) + une relaxation (10 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** le lundi de 13h à 19h
Du mardi au samedi de 9h à 19h



* Être et Bien-Être

Ce centre spacieux et chaleureux vous accueille là où 3 univers se rencontrent, la beauté, l'amincissement et la tonification musculaire pour un bien-être assuré. Dans cet univers imprégné de sérénité les professionnels d'Être et Bien-être vous attendent.

Votre programme

 Pour 1 personne
Un soin du visage initial lissant (démaquillage, détoxination, gelée royale, tonification, masque, crème) (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes

 **Prévoir :** 40 min



* Institut Beauté Virginie

Ce petit institut très convivial a tout pour plaire ! Virginie et son équipe de bienfaiteurs sont là pour écouter vos besoins, vous conseiller et vous aider à choisir les soins qui seront les mieux adaptés à votre type de peau. Repartez choyé et chouchouté, apaisé de la tête aux pieds.

Votre programme

 Pour 1 personne
Un soin visage hydratant comprenant un modelage du visage et des mains

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 9h à 19h
et le samedi de 9h à 17h

 **Prévoir :** 1h



* Le Normandoux

Le Normandoux, situé dans un Manoir du XVI^e entouré d'un parc, vous accueille pour vous permettre de profiter d'un moment de détente dépaysant. Vous profiterez d'une carte de soins revigorante qui vous offrira un moment d'évasion.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un accès au hammam et au bassin hydromodelant
- ou
- Un gommage éclat « Purée de Papaye » (30 min)
- ou
- Un modelage oriental traditionnel (30 min)



* Esthétique Sondarjee

Le rendez-vous est au cœur d'Angoulême dans un immeuble classé, face aux jardins de l'Hôtel de Ville. A l'intérieur, du bois, de la pierre couleur sable blond. L'escalier est feutrée, confortable et raffinée. Entrer ici, c'est faire l'expérience du bonheur et du plaisir d'être.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- « Express Sondarjee » (40 min) : un soin anti-stress avec un délicieux modelage du visage, du cuir chevelu, de la nuque, des épaules, du dos, des bras et des mains et pieds



* Centre Marin Bel' & Zen

Situé en plein cœur d'Angoulême, le Centre Marin Bel & Zen vous propose de découvrir les bienfaits de la mer. La mer et les algues regorgent d'éléments vitaux pour votre santé et votre beauté. Fermez les yeux et laissez votre corps nager dans le bien-être.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un soin du visage classique (1h) : démaquillage + gommage + vapeur extraction des comédons + modelage + masque visage et décolleté
-  Prévoir : 1h05



* Divine Nature

Avec une philosophie entièrement tournée vers les bienfaits du naturel, Divine Nature mise sur les plantes médicinales pour stimuler et soutenir les fonctions naturelles de la peau.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un soin du visage découverte
+ conseils utilisations des cosmétiques Dr. Hauschka
ou
Une manucure ou pédicure + pose d'ampoule
+ modelage (10 min)
ou
Un soin du dos (40 min) : compresses chaudes
+ modelage
 **Prévoir : 40 min**



* La Rose des Sables

Le Hammam La Rose des Sables vous propose un éventail de soins relaxants et esthétiques à l'oriental : hammam, gommage au savon noir, enveloppement au rassoul et à la pierre d'alun, modelage à la bougie parfumée... N'hésitez pas à nous rendre visite pour passer un moment de détente et de plaisirs à l'orientale dans ce hammam...

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Une séance de hammam et un gommage au savon noir (1h)
ou
Un soin visage pureté express (45 min)
 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
 **Ouvert :** du mardi et mercredi de 12h à 19h
Le jeudi, de vendredi et samedi de 10h à 19h



* Abelys Institut

Découvrez l'institut Abelys dans une ambiance unique et reposante. Laissez vous emporter par les bienfaits du modelage sur votre corps et votre esprit et profitez de cet instant de pure détente. Découvrez aussi la qualité des produits cosmétiques exclusivement Bio.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un modelage relaxant du dos (30 min)
ou
Un soin du visage personnalisé (1h)
 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Institut Alizé

L'Institut Alizé vous propose de passer un moment de détente dans un décor Zen et soigné. Avec plus de 10 ans d'expériences, Sarah vous proposera divers soins Décléor ou Gemology : modelages bien-être visage et corps, drainages, shiatsu, soins anti-âge du visage et divers soins et programmes minceurs...

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage du visage « bulle de bien-être » (30 min) : démaquillage, détente du visage aux huiles essentielles Décléor et remise en beauté

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

Serviettes, sous vêtements jetables fournis

 **Ouvert :** du mardi au vendredi de 9h à 19h
Le samedi de 9h à 12h



* Aponah

Découvrez Aponah spa urbain situé à 15mn de La Rochelle. Dans cet institut chaleureux vous pourrez profiter des soins et des modelages prodigués par votre esthéticienne Véronique qui vous conseillera et vous fera passer un moment de détente absolue pour vous ressourcer.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin visage Escalé Douceur incluant un modelage relaxant des pieds

ou

Le soin 1^{ère} classe pour homme : soin visage revitalisant

 **Prévoir :** 50 min



* Bien-être et Beauté

L'institut Bien-être et Beauté vous fait voyager au cœur des sens. Lumière douce et décor feutré vous inviteront à la détente et vous serez chouchouté et écouté par une équipe professionnelle et dynamique.

Votre programme

Pour 1 personne

Forfait détente (2h) : accès au Spa + hammam + gommage au savon noir+ thé

ou

Soin du visage « Beauté Aromatique » (40 min)



* Les Embruns

A 40 km de Royan près d'un petit port, vous découvrirez un établissement spacieux, calme et reposant. Une superficie de 80 m² et un équipement propice à votre détente et votre bien-être : 6 cabines de soins, hammam, sauna, cabine UV... Offrez-vous une pause détente !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage éclat carotte (1h)

ou

Un hammam (30 min) + un modelage du dos (20 min)

 Prévoir : 1h



* Club Moving



Région Sud-Ouest (19 et 87)

Depuis plus de 25 ans, Moving c'est la forme mais aussi le fameux esprit « club mixte » des clubs de fitness et de remise en forme. Les clubs Moving sont centrés sur l'écoute de vos besoins spécifiques, accompagnent, encouragent et conseillent au quotidien, mettent à votre disposition un ensemble d'équipements et d'espaces pour vous garantir bien-être et forme. Plus de 1000 coach diplômés d'Etat sont chaque jour au service de votre forme et de votre santé. Bouger, c'est vivre !

Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au dimanche (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** équipements de cardio training, de musculation, plateforme oscilovibratoire, coach personnel, espace aquatique (selon les établissements)...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Marina Beauté

L'eau de mer alimente votre corps de leur force minérale. Véritable enchantement, pour votre bien-être, le bain lacté se révèle plénitude absolue. Il vous suffit juste de vous immerger pour retrouver votre élément naturel, favorisant ainsi votre relaxation.

Votre programme



Pour 1 personne

Un bain lacté à la poudre d'or et effluves de musc avec effleurage aux huiles aromatiques

ou

Un démaquillage caresse sésame

+ modelage des pieds à la tête aux huiles chaudes de Sésame

ou

Un gommage bio + effleurage aux huiles bio

ou

Un hammam + gommage au savon noir

+ gourmandises+ thé

 **Prévoir:** 45 min à 1h



* Psyché Institut

Retrouvez tout l'univers de finesse et de bon goût dans cet institut de 120 m² aux tons or beige. Laissez-vous tenter par un soin à l'eau de mer lyophilisée ou un enveloppement d'algues. Que de senteur, de douceur pour réveiller vos sens.

Votre programme



Pour 1 personne

Un enveloppement d'algues ou eau de mer lyophilisée dans un cocon de vapeur (spa hammam) (45 min)

ou

Un masque chaud sur tout le corps dans une douce chaleur (spa sauna) (45 min)

 **Notez bien:** contre-indiqué aux personnes souffrant de problèmes cardiaques

 **Prévoir:** 55 min



* Institut Bio Détente

Passer la porte de ce havre de paix, vous oubliez déjà le bruit extérieur. Ici, tout est fait pour que vous vous sentiez bien et ressortiez l'esprit apaisé. Installez-vous, détendez-vous, on s'occupe de vous.

Votre programme



Pour 1 personne

Forfait « Soins visage détente » (1h)

ou

Forfait « Dos » (45 min) : gommage + modelage

ou

Forfait « Réveil de peau » (1h)

 **Notez bien:** soins adaptés aux femmes enceintes et aux hommes. Mules et peignoirs fournis

 **Prévoir:** 1h



* Grain de Beauté

Le temps d'un soin, entrez dans l'univers relaxant de l'Institut Grain de Beauté. Une ambiance paisible et chaleureuse, une musique et une lumière douces, les textures et les parfums agréables des huiles essentielles vous procureront un profond bien-être assuré par les mains expertes des spécialistes.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de hammam
+ un gommage au sel de la mer Morte



* Viva La Vie By Styl'K

Venez découvrir ce havre de paix au cœur d'une avalanche de tendances. Centre de beauté coiffure et esthétique, Viva La Vie By Styl'K vous propose un moment de détente unique guidé par une équipe de professionnelles passionnées.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage détente du dos (30 min)
ou
Un modelage détente des pieds (30 min)
ou
Un maquillage Flash Beauté

 Ouvert : du lundi au jeudi de 9h à 19h
Le vendredi de 8h30 à 20h
Le samedi de 8h30 à 17h30



* La Fleur de Vie

L'espace Bien-être La Fleur de Vie vous propose une oasis marocaine avec Hammam, bain à remous, différents modelages bien-être, un salon de thé et une terrasse ombragée dans une atmosphère typiquement orientale.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam avec savon noir + gant de gommage Kessa offert suivi d'une séance de bain à remous (1h40) + hydratation intense du corps à l'huile d'Argan biologique
ou
Un soin du visage « Patu » (ayurvédique) comprenant : nettoyage de la peau, gommage, masque, hydratation et un modelage léger (45 min)

 Prévoir : 50 min à 1h50



* Institut Douce Evasion

Sylvie et son équipe vous invitent à découvrir un lieu calme et agréable, propice à la détente. Entre leurs mains expertes, vous découvrirez les soins Matis pour le visage et le corps. Parce que le « voyage » est le maître mot à l'Institut Douce Evasion, elles vous entraîneront aux quatre coins du monde grâce aux soins et aux modelages venus d'ailleurs.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage (flash express) (45 min)

ou

Un soin du visage découverte (1h)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

Peignoirs et serviettes fournis

 **Ouvert :** du mardi au samedi de 9h à 19h



* Lady Fitness

Envie de vous tonifier, mincir ou affiner votre silhouette ? Lady Fitness propose une méthode unique 100% réservée aux femmes. Des résultats rapides et durables grâce à son circuit cardio training de 30 min. Une séance équivaut à 2 heures d'abdos-fessiers ! A tout moment de la journée, ce centre de remise en forme vous assure un coaching en permanence, un suivi cardiaque personnalisé, des bilans morphologiques.

Votre programme

 Pour 1 personne

15 jours d'accès illimité au circuit (30 min) avec un coach en permanence

 **Notez bien :** prestation réservée aux femmes
Prévoir tenue de sport, serviette et chaussures

 **Prévoir :** du lundi au jeudi de 9h à 20h30, le vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h30 à 12h30



* Therach'i

Therach'i lieu moderne et paisible offre un nouveau concept de bien-être accessible: modelages aux pierres chaudes de jade sur lit de shiatsu, soin détox par pédiluve ionique, luminothérapie, oxygénothérapie, réflexologie plantaire automatisée, plateforme oscillante. Therach'i est un lieu unique d'une nouvelle forme de bien-être...

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de réflexologie plantaire automatisée avec luminothérapie
+ un soin relax sur lit à acupression thermique aux pierres de jade

ou

Une séance de Fish pédicure (30 min)



* Spa in the City

Christian-Bernard Guyon, maître des lieux, physiothérapeute de Mohammed VI, Roi du Maroc, est diplômé en médecine chinoise. Passionné de modelages, il vous proposera une palette de soins de bien-être et d'authenticité. Aux portes de Bordeaux, laissez-vous transporter dans l'univers du Feng Shui et faites le plein d'énergie positive !

Votre programme



Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire (30 min)

ou

Une séance Fish Foot Spa (20 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux hommes et aux femmes



* Bordeaux Spa Institut

Bordeaux Spa Institut, un monde lointain près de chez vous. Somptuosité, élégance et zénitude... tels sont les mots pour décrire cet institut. Une équipe de professionnels vous fera vivre des moments de bien-être inoubliables.

Votre programme



Pour 1 personne

Un spa + hammam ambiance japonaise et à l'eucalyptus + gommage du corps au savon noir (20 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes, prévoir serviette et maillot de bain



* La Clinica

Dans un univers design et raffiné, des esthéticiennes diplômées et souriantes vous offrent des parenthèses enchantées : soins du visage dermo-professionnels Skin Ceuticals ou modelages du corps aux huiles essentielles combinées aux bienfaits des infrarouges longs pour un moment de bien-être d'exception.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage aux huiles essentielles (30 min) + un dôme aux infrarouges longs (30 min)

ou

Un soin du visage Skin Ceuticals (30 min) + analyse de la peau (10 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes, infusion de thé offert, peignoir et mules fournis, parking privé



* Beauté 33



Bordeaux, Blanquefort, Mérignac, Pessac (33)

Vous souhaitez retrouver une peau éclatante et rajeunie, une silhouette affinée et amincie ? Beauté 33 réalise pour vous le soin sur mesure pour redonner à votre corps une véritable tonicité, tout en douceur, et relaxer toutes les parties les plus malmenées (dos, buste, jambes) par le stress et la fatigue.

Votre programme

Pour 1 personne

- Un gommage du corps aux noix de macadamia avec lotion Cascade d'Amazonie (35 min)

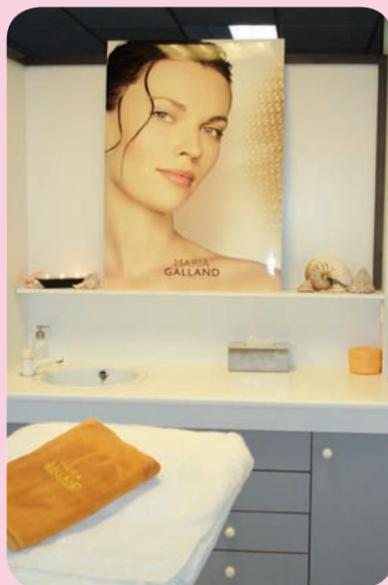
ou

- Une manucure (30 min)
- Un maquillage (30 min)

Informations pratiques

 **Notez bien :** prestations adaptées aux femmes

-  **Ouvert :** établissement de Bordeaux ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h, établissements de Mérignac, Pessac du mardi au samedi de 9h30 à 19h
- Sauf Merignac ouvert le samedi de 9h30 à 18h et Blanquefort ouvert du mardi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h00, Vendredi de 9h30 à 19h00, Samedi de 9h30 à 18h00
-  **Prévoir :** 45 min à 1h10



* Bio Institut par Sophie

Savourez un moment d'évasion à deux pas de l'océan. Sophie vous propose un lieu de relaxation agréable dédié au bien-être dans un environnement reposant au cœur de la pinède. Vous trouverez un large éventail de soins, modelages, balnéothérapie, réalisés avec des cosmétiques naturels.

Votre programme

Pour 1 personne

Un bain aux huiles essentielles + un hydromassage (30 min) + un modelage dos, tête, épaules, bras et mains aux huiles essentielles (30 min).

ou

Un soin bio découverte visage : soin hydratant et nettoyant avec effet bonne mine (1h)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, aux hommes, contre-indiqué aux personnes cardiaques

 **Prévoir :** 1h



* Esthetic Minceur

Venez découvrir l'institut Esthetic Minceur et succombez au soin du visage « Effet nouvelle peau » pour un moment de bien-être et de détente absolu.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage « Effet nouvelle peau » (45 min)

 **Notez bien :** soin adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes

 **Prévoir :** 45 min



* Derm Elite

La porte poussée vous entrez dans un univers unique à Bordeaux. Dans ce centre de bien-être et de beauté, vous profiterez d'un moment de détente qui vous permettra de vous reconnecter avec votre corps et votre esprit.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage coup bonne mine (30 min)

ou

Une leçon de maquillage (30 min)

ou

Un modelage du cuir chevelu (30 min)

 **Prévoir :** 30 min



* Hyper Minceur



Pessac (33), Anglet (64)

Quelques excès alimentaires, un manque d'exercice... Vous avez pris du poids que vous aimeriez voir disparaître. Vous avez essayé différents régimes mais rien n'y fait ? Votre poids n'a pas bougé, maigrir devient trop difficile pour vous, Hyper Minceur, le spécialiste de l'amincissement, trouvera la solution avec vous.

Votre programme

 Pour 1 personne

Groupe 1

- Une presso-thérapie

ou

Groupe 2

- Un soin du visage

ou

Groupe 3

- Un modelage du dos

ou

Groupe 4

- Un modelage du dos

ou

Groupe 5

- Reprogrammation musculaire

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Prévoir :** selon la prestation choisie



* Cap'Energy

Dans un cadre cocooning et une ambiance chaleureuse, Cap'Energy vous accueillera pour des moments de bien-être et de profonde relaxation. Un espace dédié vous sera consacré et vous profiterez pleinement de cet instant qui se veut unique.

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de sauna infra-rouge (30 min)
+ Un gommage du corps (30 min)
+ douche

 Ouvert: du lundi au vendredi de 9h à 19h



* Institut Rêves et Douceur

Maude vous prodigue des soins sur mesure, adaptés à vos besoins et à vos attentes avec des méthodes traditionnelles mais surtout naturelles. Laissez-vous cocooner dans ce cadre chaleureux, véritable havre de paix où l'atmosphère qui y règne permet à votre esprit de s'évader en rêves et en douceur...

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage éclat immédiat (50 min)
+ une épilation des sourcils (10 min)



* La Pause Relax Beauté

Dans cet établissement, tout invite à la détente et les sens sont stimulés. Les produits sont entièrement certifiés BIO pour un retour total à la nature. La Pause Relax Beauté vous aide à oublier votre quotidien pour une évasion bien-être et un retour vers soi.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage du visage (décolleté, mains et bras)
aux huiles Bio

ou

Un modelage jambes et pieds aux huiles vierges Bio (30 min)

 Prévoir: 30 min



* Institut Fleur de Lys

Dans un cadre agréable calme et reposant, l'institut Fleur de Lys vous propose des soins de détente. Une cabine soin corps est dédiée au confort avec une chauffeuse sous la couverture, une ambiance tamisée et une température confortable qui prête à la détente du soin.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage Couleur Caramel Bio (1h)

ou

Un rituel oriza au thé vert (gommage 20 min)
+ modelage du corps (25 min)

ou

Un modelage du corps aux huiles minérales
de bougie (40 min)

 Prévoir: 40 min à 1h



* Soph'Esthétique

Venez succomber aux soins gourmands et sucrés. Situé à 10 min de l'océan Atlantique et non proche de la frontière espagnole, cet institut de beauté Soph' Esthétique utilise les bienfaits des fruits, la délicatesse des plantes et l'onctuosité du chocolat pour faire de ce moment de détente, un instant unique.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage personnalisé (45 min)

ou

Un soin du dos et un modelage (40 min)

ou

Un gommage du corps et un modelage (40 min)



* Alizea Beauté

Alizea Beauté vous propose un concept unique, accueillant et raffiné de 85m² où beauté rime avec bien-être. Des cabines de soins spacieuses et confortables, un hammam traditionnel, une décoration apaisante, de la musique douce, une ambiance cocooning ainsi qu'une carte de soins variée et originale vous feront voyager.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin corporel cocooning : enveloppement au chocolat
ou au thé vert (40 min)

ou

Un soin hydra-douceur : relève éclat du teint,
souplesse et hydratation (40 min)

ou

Un soin du visage Coup d'éclat (40 min)

 Sur place : Cellu M6 LPG, hammam oriental
privatif, UVA, table de modelage chauffante...



* Comptoir de la Beauté

Véritable temple dédié au culte du bien-être. Dans un cadre intimiste et raffiné, vous retrouverez harmonie et féminité. Découvrez tous les modelages du corps et les soins de bien-être proposés dans ce cadre de sérénité.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un soin coup d'éclat (40 min)
+ une manucure (30 min)
-  **Prévoir:** 1h10



* Beauté Ô Naturel

Beauté Ô Naturel est un institut basé sur des valeurs telles que la convivialité, l'authentique et le naturel. Laissez-vous impressionner par un panel de prestations peu communes.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un gommage du corps au sucre et miel
-  **Notez bien:** soins réservés aux femmes
-  **Ouvert:** les lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi de 9h à 19h
-  **Prévoir:** 40 min



* Platinum Spa by Cinq Mondes

Platinum Spa by Cinq Mondes associe le raffinement du décor, l'excellence, la variété des modelages, la qualité, l'innocuité de la recherche cosmétologique française et l'expertise du spa affirmée.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un soin « pureté visage associé à un modelage visage, nuque et cuir chevelu selon un rituel de Bali (45 min)
ou
Un modelage du dos, nuque, trapèzes, visage et cuir chevelu afin de libérer les tensions (45 min)
-  **Notez bien:** Accès sauna, hammam, piscine, jacuzzi, balnéo et salle de repos offert.
Prévoir maillot de bain. Peignoir, mules et serviettes fournis



* Le Hammam

Dans la tradition millénaire des bains orientaux, Le Hammam de Biarritz est un hammam traditionnel et collectif. Découvrez un lieu original et offrez-vous un moment unique de détente pour le corps et pour l'esprit. Il vous transporte en orient et vous fait découvrir la magie du bain à l'orientale.

Votre programme

Pour 1 personne

Une entrée au hammam + un modelage relaxant + une assiette de pâtisserie avec thé à la menthe en salle de repos

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

Serviettes et tongs fournies

Prévoir maillot de bain

 **Ouvert :** Pour les soins : du mardi au dimanche inclus de 10h à 18h
Journées réservées aux femmes les mardis, mercredis, vendredis et samedis
Journées mixtes les jeudis et dimanches



* Galeom

Au coeur de Biarritz, un lieu chic et zen pour les hommes qui souhaitent prendre soin d'eux et se décontracter. Dans ce lieu unique de la beauté masculine et autour de deux gammes de produits spécialisés pour les hommes, Galeom vous propose un panel de soins esthétiques et de modelages relaxants adaptés à l'homme d'aujourd'hui. N'attendez donc plus pour découvrir cet espace spécialement consacré au bien-être masculin.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage esthétique du dos aux huiles essentielles (30 min)

 **Notez bien :** soin réservé aux hommes



* Institut Agua Moana Spa

Agua Moana Spa est un institut de beauté qui vous propose de vous rapprocher de l'univers de la cosmétique marine et de vous laisser conquérir par les produits 100% naturels marins.

Votre programme

Pour 1 personne

Un rituel du hammam avec gommage au savon noir (1h)

ou

Un rituel bien-être spa et hammam (1h)

ou

Un soin visage aux actifs marins (55 min)

ou

Pour 2 personnes

Forfait « détente spa » (30 min)

 **Notez bien :** prévoir maillot de bain et paire de tong



* Institut Ile aux Beautés

Nouveau concept en soins esthétiques, l'Institut Ile aux Beautés, vous accueille le temps d'un soin rien que pour vous... Epilation, soins visage et corps... Une large palette qui répondra à toutes vos envies.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin express du visage (30 min) + une séance de mise en beauté (20 min)

ou

Un modelage relaxant (30 min) + une séance beauté des mains ou des pieds (20 min)

ou

Un soin du visage bio (50 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes



* Institut Emilie Beauté

L'Institut Emilie Beauté vous attend sans don espace climatisé pour une pause détente et bien-être. Cécile et Emilie se feront un grand plaisir de vous chouchouter en vous attribuant du temps rien que pour vous. Un parking est à disposition juste devant l'institut.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage « Rituel de Pureté » (1h15)

ou

Un modelage zen du corps (30 min)

ou

Un gommage du corps à la cassonade et aux huiles essentielles de pamplemousse, orange, citron (45 min)

 **Notez bien :** 3^{ème} prestation contre-indiquée aux femmes enceintes

Serviettes et sous-vêtements jetables fournis



* Féénomén

Soucieuse de votre bien-être, de votre santé, de votre beauté et sans compromettre l'avenir de la planète, Linda esthéticienne, consultante en image et parfumerie vous assure un moment de détente dans un joli écrin glamour tout en faisant de vous la reine d'un jour...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un cours d'auto-maquillage : personnalisation de la trousse de maquillage 100% Bio!

ou

Un gommage du corps aux huiles essentielles 100% Bio

 **Prévoir :** 45 min



* La Source Spa Nature

Venez vous relaxer à La Source Spa Nature ! Centre de remise en forme articulé autour d'équipements de balnéothérapie, la Source Thermes Nature est une structure moderne nichée dans un écrin de verdure au Sud du Gers. Venez vivre un moment de détente inoubliable.

Votre programme

 Pour 1 personne

4 activités au choix dans l'espace détente (piscine de relaxation, sauna, hammam, jacuzzi ou hydromodelage)



* L'Eau Zen

Pour Elle, pour Lui, L'Eau-Zen, véritable espace de détente et de relaxation décline dans un cadre cocooning tout l'univers du bien-être. Profitez de l'ambiance japonaise et feutrée, de la musique douce et des parfums pour vivre un moment inoubliable.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du dos avec modelage + accès spa : sauna, hammam et spa (1h)

ou

Un soin relaxant à huile chaude

 Notez bien : maillot de bain recommandé

 Prévoir : 45 min à 1h



* Moment Pour Soi

Lumineux, chaleureux et moderne, il réunit tous les éléments pour vous offrir le meilleur de la détente et des soins beauté. Moment Pour Soi vous aide à sortir de votre routine habituelle pour des instants d'évasion rien que pour vous !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du corps aux huiles essentielles + modelage visage

ou

Une manucure+ pose de vernis

ou

Une beauté des pieds + une balnéo

ou

Un gommage aux sels tonique

 Prévoir : 45 min à 1h



* Balnéothérapie Kai-Län

Franchissez les portes du centre de balnéothérapie Kai-Län au cœur du Rougier aveyronnais et enveloppez-vous dans un nuage de douceur, dans l'intimité. Vous vous laisserez dorloter de la tête aux pieds pour une pause relaxation bien méritée. Allez plaisir et bien-être grâce aux soins de l'institut Kai-Län.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un circuit Balnéo (bassin avec différents jets hydromassants, sauna, hammam) + tisanderie (1h30 à 2h)

 **Notez bien :** contre-indiqué aux personnes cardiaques
Peignoirs, chaussons et serviettes fournis

 **Ouvert :** le lundi de 13h à 19h30
Du mardi au vendredi de 10h à 19h30
Le samedi de 10h à 18h



* Nicole Esthétique

Nicole Esthétique se trouve dans l'un des plus beaux villages de France. Son atmosphère Zen et son ambiance aux couleurs chaudes des pays orientaux, vous feront passer un moment agréable et décontractant. Vous pourrez, si vous le désirez visiter leur village qui ne vous laissera pas indifférent. Vous ressortirez plein d'entrain et de joie de vivre.

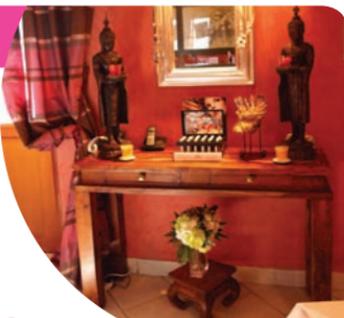
Votre programme

 Pour 1 personne

Un spa des mains ou des pieds : gommage, modelage, manucure et pose vernis
ou

Un soin fraîcheur des jambes avec masque puis modelage à l'huile essentielle de cèdre de l'Himalaya

 **Ouvert :** du lundi au mercredi sur RDV
Du jeudi au vendredi de 9h à 12h et de 14h30 à 19h
Le samedi de 9h à 13h



* La Parenthèse

Pour vous ressourcer et vous détendre l'esprit, ce spa vous fera bénéficier d'une large gamme de soins adaptés choisis spécifiquement pour vous par des spécialistes. Hommes ou femmes vous ressortirez de ce cocoon parfaitement détendus.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un spa manucure+ une French manucure

ou
Un cours d'auto maquillage+ épilation sourcils

ou
Une manucure tiède+ mise en beauté

 **Votre privilège Wonderbox**
-10% sur tous les autres soins

 **Prévoir :** 1h30



* Sublim'Ailleurs

Dans un cadre raffiné, intimiste et harmonieux, l'équipe de professionnels de Sublim'Ailleurs se consacre entièrement à votre bien-être et vous dorlote de la tête aux pieds pour vous faire vivre un moment de détente unique. N'hésitez plus à venir voyager dans cet univers des sens sublimés...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du corps aux pierres de basalte chaudes (30 min)

ou

Un soin du visage relaxant (30 min)

ou

Un modelage aux bambous (30 min)

ou

Une séance de sophrologie (45 min)

 Prévoir: 45 min



* Le Belvédère***

Dans son écrin de verdure et du haut de son promontoire, Le Belvédère*** surplombe la vallée de la Barguelonne où trône le village médiéval de Lauzerte. Ce site d'exception vous accueillera pour un ressourcement total, au plus proche de la nature et loin du stress et de l'agitation des villes.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage ou un modelage (30 min)

+ accès à l'espace bien-être

ou

Une épilation des lèvres ou sourcils

+ soin du visage coup d'éclat

+ accès à l'espace bien-être

 Prévoir: 45 min



* Beauté Natur'elle

Une pause bien-être, à deux pas de Toulouse, dans l'univers de l'institut Beauté Natur'elle. Besoin de vous recentrer, vous rapprocher de vous même, offrez-vous une parenthèse dans votre institut où règne sérénité, relaxation et énergie positive.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage dos, un modelage, un masque chauffant

ou

Un gommage corps et modelage

 Prévoir: 1h



* La Villa Esthétique

Une Villa Esthétique en plein entre de Toulouse dans un appartement chic et cosy, design et raffiné. Une équipe performante et souriante vous offre des parenthèses enchantées : soins du visage dermo-professionnels Skin Ceuticals ou les modelages du corps aux huiles essentielles pour un moment de bien-être d'exception.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin « Eclat » skin ceuticals du visage (40 min)

ou

Un modelage aux huiles essentielles (30 min)

ou

Un soin des mains ou une beauté des pieds (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes
Peignoir et mules fournis

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 19h30
Le samedi de 10h à 13h



* Accord Bien-être

Découvrez en plein cœur de Toulouse un spa dédié à la détente. Accord Bien-être vous fera bénéficier des meilleurs soins grâce à son partenariat avec la marque Gatineau. Des techniques originales, ainsi qu'un accueil chaleureux font de cet institut un véritable havre de paix aux voutes séculaires et célestes.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin visage essentiel Gatineau (1h)

ou

Un modelage aux huiles essentielles (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Esthétic Center

En plein centre de Toulouse, découvrez un institut dédié à votre mise en beauté. Vous serez prise en charge de A alors laissez-vous tenter et venez tester la variété et la qualité des prestations.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin des mains : manucure (25 min), option gommage et masque (25 min)

ou

Un cours de maquillage (30 min) + soin coup d'éclat (5 min)

ou

Un gommage du dos et des bras
+ modelage scintillant du dos, tête, nuque et épaules

 **Prévoir :** 30 à 50 min



* B'Elle II Institut

Que vous soyez pressé(e) ou que vous ayez envie de vous faire dorloter, B'Elle II Institut vous proposera une large gamme de soins beauté visage et corps. Vous serez bercés par les effluves d'huiles essentielles et profiterez des conseils personnalisés de l'équipe de professionnels.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un maquillage beauté conseils

ou

Une beauté des pieds

ou

Un soin visage + modelage cervicale et nuque

ou

Un gommage corps et visage
+ modelage visage hydratant

 Prévoir: 1h



* De la Tête aux Pieds

Envie d'être écouté(e), conseillé(e), chouchouté(e) « De la tête... Aux pieds » ? Pour votre plus grand plaisir cet institut s'est récemment doté d'un nouvel espace oriental dédié aux soins du corps et aux modelages orientaux. Une atmosphère zen, un cadre dépaystant, un voyage au bout de vos sens... Accordez-vous une pause pour vous retrouver dans la Zen Attitude.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage « De la tête aux pieds » (30 min)

ou

Une séance de hammam (15 min) + un gommage du corps
au savon noir (15 min) + une hydratation du corps

 Notez bien: soin adapté aux femmes
et aux hommes

 Ouvert: sur rendez-vous



* Scandicorps

L'institut Scandicorps est un établissement exclusivement consacré à la minceur, à la beauté et au bien-être. Il regroupe les dernières innovations technologiques en matière d'esthétique, le savoir-faire de professionnels et le confort d'un cadre agréable.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage au sucre méthode indienne (30 min)
+ modelage du visage (10 min)

ou

Un enveloppement au beurre de cacao (30 min)
+ modelage du visage (10 min)

ou

Un modelage et une radiofréquence du visage

ou

Un modelage relaxant visage et corps (40 min)

 Prévoir: 50 min



* Opium Concept Spa

Alliance subtile de la décoration des thermes et celle des thermes romains, Opium spa propose des soins exceptionnels et de qualité inspirés des traditions ancestrales de beauté. Un savoureux mélange des cultures pour un voyage sensoriel incomparable.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage « Rituel Fleur de Bali® » (30 min)

ou

Un « Rituel Oriental Traditionnel » : modelage relaxant (30 min)

ou

Un gommage « Purée de Papaye » (30 min)

 **Notez bien :** Soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes
Boisson chaudes ou froides offerte pour toutes prestations

 **Sur place :** 5 cabines, hammam, sauna, jacuzzi



* L'institut du Cheveu

L'institut Du Cheveu est agréé Institut Kérastase Paris. Ces ambassadeurs de la marque vous proposeront de découvrir les rituels Kérastase sur mesure pour sublimer la beauté de vos cheveux.

Votre programme



Pour 1 personne

Pour elle : Un modelage relaxant de la tête (15 min)
+ coupe + shampoing + coiffage

ou

Pour lui : un modelage de relaxation de la tête en cabine (45 min) + coupe + coiffage

 **Prévoir :** 1h



* Gabriel Forme et Bien-être

L'espace Gabriel Forme et Bien-être est une invitation au voyage et à la détente qui vous plongera dans une quiétude absolue, bercés par de douces mélodies du monde et transportés par de suaves senteurs qui respirent l'exotisme.

Votre programme



Pour 1 personne

Une relaxation du dos

ou

Un modelage détente de la tête

ou

Une relaxation de la tête et du dos

ou

Un accès piscine et solarium (1h)

ou

Une initiation à la sophrologie, séance de 45 min

 **Prévoir :** 1h



* Corps-In

Corps-In c'est la beauté et la relaxation réunis dans un espace cocooning de 90 m². Grâce à sa formation en Naturopathie et Esthétique, Corinne vous propose une prise en charge holistique. Venez découvrir le rituel de Beauté et de relaxation du monde.

Votre programme



Pour 1 personne

Un atelier maquillage jour (30 min)

ou

Une séance de hammam + savon noir et gant (30 min)

ou

Un séance de spa + une dose de gommage (à faire soi-même) (30 min)

ou

Une manucurie flash (30 min)

ou

Un douche bronzante (10 min) + un gommage



* Haryana

Havre de paix au cœur de Toulouse, le Spa Haryana est un monde de douceur et de ressourcement qui enchante les sens depuis plus de 7 ans avec une carte de soins constamment enrichie et une équipe de professionnels attentifs et compétents.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage des jambes et du dos (40 min)

ou

Une balnéothérapie (20 min) + un modelage visage et crâne (20 min)



Notez bien : soins adaptés aux femmes et aux hommes

Serviettes, peignoirs et chaussons fournis



Ouvert : du mardi au samedi de 10h à 20h



* Maya Institut

Maya Institut à Toulouse vous offrira une parenthèse de bien-être dans un lieu unique où se ressourcer. Spécialiste du bio et de la relaxation, cet institut intimiste et zen vous recevra chaleureusement.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin visage douceur au cacao (bio) (35 min)

ou

Un soin modelage des jambes (35 min)

ou

Un soin du dos et modelage relaxant (35 min)



Notez bien : soins réservés aux femmes

Serviettes fournies



Ouvert : de 09h30 à 18h30



* Secret' beauté

Situé aux portes du Lauragais, l'institut Secret Beauté vous invite à l'évasion dans son cadre agréable et chaleureux, où règne détente et sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage du dos aux sels + modelage délassant du dos aux huiles essentielles (50 min)

ou

Un soin du visage relaxant (modelage aux 42 mouvements destinés à relaxer les muscles du visage) (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Beauté du Sud

Flâner à Beauté du Sud, c'est partir à la découverte des soins orientaux. L'espace se veut relaxant (cheminée d'hiver, terrasse et jardin pour l'été) pour permettre à chacun de s'évader du quotidien et de partir en voyage en Orient...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin à l'Orientale avec hammam + gommage exfoliant du corps

ou

Un modelage du visage à l'huile d'argan et de rose (Bio) (20 min)

 **Prévoir :** 45 min



* Lady Fitness

Salle de remise en forme où le sport rime avec convivialité. Découvrez les 7 programmes forme et minceur avec suivi d'un coach en permanence. Lady fitness est 100% féminin et sans contrainte d'horaire.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès illimité d'un mois

 **Notez bien :** prestation réservée aux femmes
Prévoir une tenue de sport

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 10h à 20h



* SC Pharma France

Offrez-vous une parenthèse de détente. Plongez dans la baigné, relaxez-vous dans le hammam, testez les soins pierres chaudes... Cécile a su créer un lieu de vie agréable, dédié au bien-être dans un environnement reposant.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Une séance de spa-jet, modelage par l'eau (30 min)
- ou
- Une balnéothérapie (15 min)+ modelage du dos (30 min)
- ou
- Un modelage du corps (45 min)
-  **Prévoir:** entre 30 min et 1h



* SC3 PARA

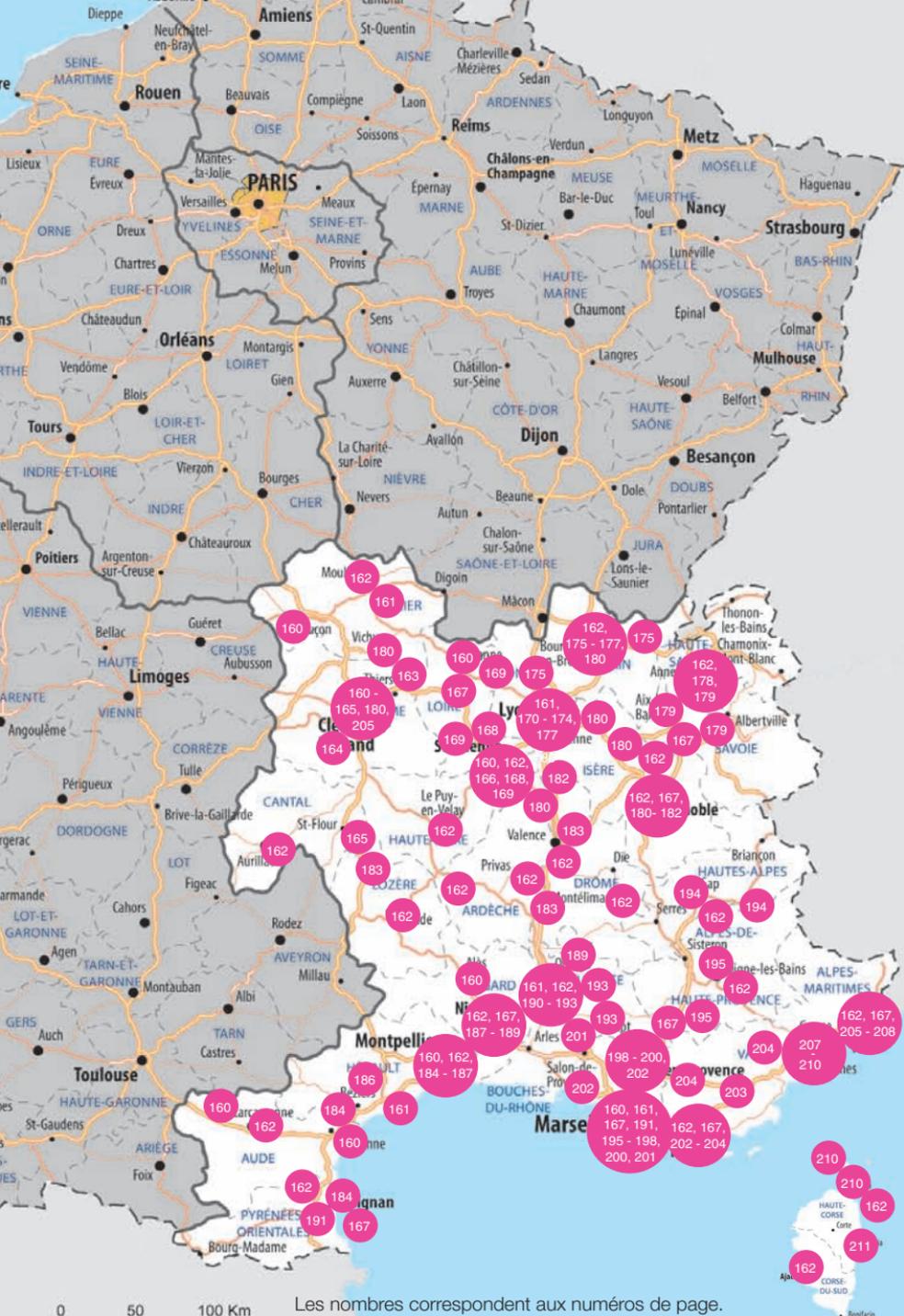
Au cœur des sens, c'est avant tout un espace de délasserment. La relaxation est au rendez-vous. Vous allez vous ressourcer ici et vous éloigner du stress ambiant.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Une séance de spa-jet, modelage par l'eau (30 min)
- ou
- Une balnéothérapie (15 min) + modelage du dos (30 min)
- ou
- Un modelage du corps (45 min)
-  **Prévoir:** entre 30 min et 1h







Sommaire Sud-Est

Club Moving (11, 13, 30, 34, 42 et 63)	160	Cocon de Soi (34)	186
Hyper Minceur (03, 13, 34, 69 et 84)	161	Attitude 2a (34)	187
GymStill (sur tout la France)	162	Institut Beauté au naturel (34)	187
Vichy évasion Spa du Central Hôtel (03)	163	Spa No Idem (30)	187
Beauté Saint Genès (63)	163	La Source d'Énergie (30)	188
Nelly Institut (63)	163	Rituels du Monde (30)	188
L'Art du Corps (63)	164	Harmonie et Senteurs (30)	188
Institut Sandrine Arnaud (63)	164	Le Jardin du Ki (30)	189
Thermadore Centre Lignerat (63)	164	L'instant B (30)	189
Absolu Zen (63)	165	Michaël Détente (84)	189
Santéform (63)	165	Aventure Bien-Être (84)	190
Krysal'd (15)	165	Kan Spa (84)	190
Les Jardins de l'Orangerie (42)	166	Sadhana Spa (84)	190
Véronique Esthétique (42)	166	Garden Gym (13, 66 et 84)	191
Physiomins (42)	166	Beauté et Nature (84)	192
Lady Moving (04, 06, 13, 30, 38, 42, 73, 63, 66 et 83)	167	Laëtitia Cano (84)	192
David Germaine (42)	168	Un Instant de Beauté (84)	192
Mars et Vénus (42)	168	Form'Action (84)	193
Rêves de Beauté (42)	168	Manuia Spa (84)	193
ART'MS Les Artistes Coiffeurs (42)	169	Massage 84 (84)	193
Inae (42)	169	Salon Valentin (05)	194
Instant de Détente (42)	169	Aux délices de Thais (04)	195
Espace Capucins (69)	170	Harmonie Institut à l'esprit zen (04)	195
Spa Osmose (69)	170	Ayurshala (13)	195
Centre les Alizés (69)	170	Sous le Soleil (13)	196
Go Kan (69)	171	Naema Beauté (13)	196
I-WAY SPA (69)	171	Lady Fitness (13)	196
Centre de Beauté Bien-Être		Institut Face à Face (13)	197
Corinne Malikian (69)	171	Relaxation Corporelle Olivia Bonnefont (13)	197
Sandy's ongles (69)	172	Espace Beauté Nicole C (13)	197
Apparence Avant... Après (69)	172	Espace Harmonie (13)	198
Ladies And Gentlemen (69)	172	Nature Beauté Esthétique (13)	198
Institut Matis - Clairmann Bien-être (69)	173	Terre de Rituels (13)	199
Beauté Lumière (69)	173	Natura Spa (13)	199
Art de la beauté (69)	173	Auberge de Beauté (13)	199
Tendance Photo (69)	174	Coiffirst (13)	200
Ôm Bien-Être (69)	174	institut Saara (13)	200
Parfumerie des Lys (69)	174	Théliné - L'Atelier du Bien-être (13)	200
Institut Marine (69)	175	Centre de Thalasso Essentiel (13)	201
Rozier Coiffure (01)	175	Nature'Elle (13)	201
Beauté du Monde (01)	175	Le Goût de Soi (13)	201
Privilège Beauté (01)	176	Éveil des Sens (13)	202
TheraCh'i (01, 69)	177	Body Lines (13)	202
Hôtel Les Tresoms (74)	178	Vanilla Spa (83)	202
Secrets d'Orient (74)	178	Centre Bien-Être (83)	203
Hôm Sérénité (74)	178	Coiffirst (83)	203
Institut plaisir des sens (74)	179	Zen & Jolie (83)	203
Physiomins (73)	179	Relax'Sens (83)	204
Atelier des Pieds Verts (73)	179	Mandala Spa & Beauty (83)	204
Efféa (07, 38, 69)	180	Centre Vitabody Spa (83)	204
Institut Pomme d'Api (38)	181	New'Beauté by Rosacive (06)	205
Ethik'Beauté (38)	181	Centre Vitalbody (06)	206
Institut de Beauté Ornella (38)	181	Fit Nice (06)	206
Centre Les Fontaines (38)	182	Le Salon Zen (06)	206
Hammam Pashmina (38)	182	Mass'Oasis (06)	207
Parfumerie Audine (38)	182	La Bulle Harmonie (06)	207
Nymphéa (26)	183	Thalassoleil (06)	207
Corps & Sens (26)	183	Ambiance Bien-Être (06)	208
Parfumerie Séduction (48)	183	Body VIP (06)	208
Carine Casanova (66)	184	Centre Thétys (06)	208
Instant Bien-être (34)	184	Centre De Thalasso Énergie (06)	209
Centre Imar (34)	184	Relax'Sens (06)	209
Physiomins (34)	185	Lady Fitness (06)	209
Institut Phytother du Country Club (34)	185	Rêves et Évasions (06)	210
Poz' Tonic (34)	185	Centre De Balnéothérapie (20)	210
Zen Attitude (34)	186	Les Sens, Spa Capillaire (20)	210
O'Balia (34)	186	Riva Bella Thalasso & Spa Resort (20)	211
		Lady Fitness (83)	211

Rendez-vous sur www.wonderbox.fr pour découvrir tous nos nouveaux partenaires et obtenez leurs coordonnées en appelant le 01 73 02 02 32 (prix d'un appel local). Réservez au plus tôt pour avoir un large choix de dates.





* Club Moving

Région Sud-Est (03, 11, 13, 30, 34, 42 et 63)

Depuis plus de 25 ans, Moving c'est la forme mais aussi le fameux esprit « club mixte » des clubs de fitness et de remise en forme. Les clubs Moving sont centrés sur l'écoute de vos besoins spécifiques, accompagnent, encouragent et conseillent au quotidien, mettent à votre disposition un ensemble d'équipements et d'espaces pour vous garantir bien-être et forme. Plus de 1000 coach diplômés d'Etat sont chaque jour au service de votre forme et de votre santé. Bouger, c'est vivre !



Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au dimanche (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** équipements de cardio training, de musculation, plateforme oscilovibratoire, coach personnel, espace aquatique (selon les établissements)...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Hyper Minceur



Région Sud-Est (03, 13, 34, 69 et 84)

Quelques excès alimentaires, un manque d'exercice... Vous avez pris du poids que vous aimeriez voir disparaître ? Vous avez essayé différents régimes mais rien n'y fait ? Votre poids n'a pas bougé ? maigrir devient trop difficile pour vous ? Hyper Minceur, le spécialiste de l'amincissement, trouvera la solution avec vous.

Votre programme



Pour 1 personne

Groupe 1

- Une pressothérapie

Groupe 2

- Un soin du visage

Groupe 3

- Un modelage du visage

Groupe 4

- Un modelage du dos



Informations pratiques

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** selon les instituts

 **Prévoir :** 20 min à 1h selon le choix de la prestation



Sur toute la France

Envie de bien-être ? Découvrez GymStill, une méthode innovante en ligne qui allie tonus, forme et relaxation. Accédez en illimité à tout moment et en tous lieux à vos séances en ligne et faites des progrès rapide en bien-être grâce aux conseils de votre coach personnel Miss GymStill !

Votre programme



Pour 1 personne

Un abonnement à la méthode de relaxation GymStill, d'une durée de 4 mois à télécharger sur votre ordinateur

- Un bilan bien-être pour évaluer votre forme physique et mentale et mesurer vos progrès
- Des séances spécifiques pour tonifier et relaxer le corps et l'esprit
- Des conseils hebdomadaires du kiné GymStill pour accompagner votre bien-être



Informations pratiques



Notez bien : abonnement adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes

- Méthode de forme et de relaxation en ligne à télécharger sur votre ordinateur
- Attention, connexion internet haut débit obligatoire
- Envoi des codes d'accès après réception de votre chèque cadeau complété, sous 48h



* Vichy évasion Spa du Central Hôtel

L'hôtel Central Kyriad*** est équipé d'un centre de détente avec une salle de fitness, un sauna et jacuzzi. Pour vous détendre, une esthéticienne professionnelle vous accueille dans l'espace soin pour des modelages, des soins balnéothérapie...

Votre programme

Pour 1 personne

Une détente au sauna, jacuzzi, salle de fitness (30 min) + soin visage ou soin balnéothérapie aux huiles essentielles (30 min)

 **Notez bien :** le spa est intégré à l'hôtel. Apporter maillot de bain, serviette et mules. Sur réservation

 **Prévoir :** 1h30



* Beauté Saint Genès

L'écoute et la personnalisation des soins sont la préoccupation des esthéticiennes de l'institut Beauté Saint Genès. Il rassemble une merveilleuse palette de rituels de soins originaux, empreints de qualité et de cérémonial.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin relaxant du dos et de l'arrière des jambes aux huiles essentielles de magnolia (25 min)

ou

Un soin du visage coup d'éclat au rhasoul (25 min)

 **Prévoir :** 30 min



* Nelly Institut

L'esthétique à domicile, c'est la beauté, le bien-être et la détente, chez vous, en toute tranquillité. Pour faire de vos soins un vrai moment privilégié, le confort est essentiel.

Votre programme

Pour 1 personne

Une beauté des pieds : travail de l'ongle, gommage, masque et modelage (1h)

ou

Un soin jambes légères (1h)

ou

Pour 2 personnes

Un modelage assis tonifiant sur chaise ergonomique (25 min)

 **Notez bien :** modelage assis pratiqué habillé et contre-indiqué aux personnes souffrant de gros problèmes d'articulation

 **Ouvert :** de 9h à 21h



* L'Art du Corps

L'art du corps ou l'art de réveiller votre beauté. Dans cet institut, l'invitation au voyage est sublimée vers un parcours de bien-être et de relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos à l'huile d'argan et d'autres huiles au choix (30 min)

ou

Un shiatsu du visage et soin de beauté (1h15)

 **Prévoir:** 30 min à 1h15



* Institut Sandrine Arnaud

Dans un cadre raffiné et calme, l'Institut Sandrine Arnaud vous fera découvrir la quintessence du soin beauté. Ce spa rassemble une sélection des meilleurs soins inspirés des grandes traditions à travers le monde. Vous allez adorer ce voyage inoubliable qui vous apportera détente et relaxation lors de votre forfait au choix.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage Kansu (30 min)

ou

Un soin du visage classique (45 min)



* Thermadore Centre Lignerat

Thermadore vous accueillera dans son ensemble d'espaces consacrés aux plaisirs de l'eau et du corps. Retrouverez la piscine chauffée à 32, le sauna, le hammam, le jacuzzi à l'espace aquaclubique ainsi que des modelages et soins divers à l'espace bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Accès piscine, sauna, jacuzzi et hammam + modelage du dos aux huiles essentielles (20 min)

ou

Accès piscine, sauna, jacuzzi, hammam et salle de remise en forme + bain tonifiant à l'eucalyptus (1/2 journée)

 **Notez bien:** maillot de bain obligatoire (short interdit), une boisson offerte

 **Ouvert:** les lundi, mercredi, vendredi et samedi de 14h30 à 19h30

Le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30



* Absolu Zen

Situé dans le Puy de Dôme, l'institut Absolu Zen vous propose des modelages et des soins de bien-être dans une ambiance calme et feutrée. Catherine, responsable des lieux et praticienne spécialisée en massages de bien-être, vous permettra de « lâcher prise » pour une détente absolue.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage Végétal 100% naturel et Bio (1h)

ou

Un modelage californien du corps permettant un véritable « lâcher prise » (1h)

 Ouvert : uniquement sur rendez-vous du lundi au samedi de 9h à 20h

 Prévoir : 1h10



* Santéform

Santéform, centre de remise en forme, est un spécialiste de votre nutrition et de votre forme au service de votre bien-être. Leur programme vise à améliorer la condition physique tout en préservant son capital santé.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un bilan nutritionnel, mise en place d'un programme individualisé (1h30) + point sur le programme (30 min)

ou

Un bilan nutritionnel + conseils diététiques (30 min) + une séance plateforme vibrante (1h)

ou

2 séances plateforme (1h/par séance) + une séance d'activité encadrée et individualisée

 Notez bien : contre-indiqués pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques



* Krysali'd

L'institut Krysali'd vous accueille pour un instant de lâcher prise au cœur de cette ambiance zen et raffinée. Découvrez ce décor noisette et anisé et laissez-vous séduire par un de leurs soins des plus prometteurs.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès à l'espace bien-être (hammam, jacuzzi, salle de fitness sauna) + modelage énergétique du visage

ou

Un modelage du corps aux huiles tièdes (30 min)

 Prévoir : 30 min à illimité



* Les Jardins de l'Orangerie

Bienvenue dans un monde naturel de bien-être. Découvrez le complexe Les Jardins de l'Orangerie dédié à la santé et au bien-être avec ses univers détente, esthétique, sport d'été et restauration.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du corps découverte aux huiles tièdes (25 min)

ou

Un soin du visage classique (nettoyage, gommage, modelage) (40 min)

 **Notez bien :** problèmes cardiaques à signaler en début de séance

 **Prévoir :** 25 min à 40 min



* Véronique Esthétique

L'espace Véronique Esthétique vous invite pour un moment de détente absolue dans un lieu magique. Des professionnels vous proposeront un programme personnalisé : des soins d'exception alliant méthode de relaxation à des produits biologiques aux vertus bienfaisantes.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage «Peau d'Ange» (50 min)

ou

Forfait Délice du dos (50 min) (gommage épices et fruits + modelage aux huiles bio + enveloppement)

 **Prévoir :** 50 min



* Physiomins

Nouvellement installé au cœur de Saint-étienne, Physiomins, décline des solutions sur mesure Minceur, Bien-être et Anti-Age pour les femmes et les hommes. Le centre de 140 m² avec ses 6 cabines de soins, son ambiance zen et son équipe de professionnelles est pensé pour votre détente et votre réussite minceur.

Votre programme

 Pour 1 personne

Vapeur hammam, modelage, arôme et chromothérapie (30 min)

ou

Un modelage californien (30 min)

ou

Un soin visage coup d'éclat vapeur (nettoyage, démaquillage, gommage, masque et soin) (30 min)

 **Prévoir :** 35 à 45 min



* Lady Moving



Région Sud-Est (04, 06, 13, 30, 38, 42, 73, 63, 66 et 83)

Bien plus qu'un centre de remise en forme, le concept Lady Moving est un centre de tonification et d'amaigrissement adapté et réservé aux femmes d'aujourd'hui, n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique et souhaitant des résultats rapides et durables. En 30 min sans rendez-vous, Lady Moving donne la possibilité de mincir et de tonifier son corps avec des circuits coachés et des programmes personnalisés.

Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au samedi (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** (selon les établissements) : tisannerie, bilan corporel, boutique diététique, beauté, bien-être, circuits 30 min avec coach, plate-forme oscilovibratoire, Lady Spa (soins, « beau » minceur), Lady Sun (bronzage), vestiaires, douche massante...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* David Germaine

Germaine David, esthéticienne et cosméticienne vous propose les soins adaptés pour faire ressortir votre éclat naturel: Soins du visage, soins du corps, relaxant ou amincissant, modelage, maquillage, épilation, manucure. Germaine David vous mettra en beauté !

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage : épilation sourcil + vapozone + gommage + modelage + masque



* Mars et Vénus

Au centre de Saint Etienne, venez vous relaxer en toute sérénité dans votre institut esthétique et bien-être, découvrez le spa et le hammam pour femmes, hommes et couples. Mars et Vénus Spa utilise une ligne de produits bio stéphanois pour votre plus grand plaisir.

Votre programme

Pour 1 personne

Un accès au spa et hammam (non privatisé) + un soin visage nettoyant et hydratant

ou

Pour 2 personnes

Un accès en couple à l'espace niaide (espace spa et hammam) entièrement privatisé

 Prévoir: 1h



* Rêves de Beauté

Lorsque le rêve devient réalité. Ce spa-institut étendu sur 150 m² vous fera voyager par ses modelages évocations du bout du monde. Musique douce, lumière tamisée, espace détente et personnels qualifiés... votre bien-être et votre détente n'attendent que vous !

Votre programme

Pour 1 personne

Un gommage + un enveloppement au chocolat

ou

Un modelage du corps (« Lomi Lomi » ou « Tui Na » ou aux bambou ou ayurvédique) (45 min)

ou

Un modelage dos + soin visage

ou

Une balnéo + modelage dos

 Prévoir: 45 min



* ART'MS Les Artistes Coiffeurs

ART'MS Les Artistes Coiffeurs vous accueillent dans un carde agréable et confortable, où la qualité, le conseil et la compétence font d'eux de vrais professionnels de la coiffure.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un conseil visagisme + un bain + un soin + une coupe transformation + un brushing (45 min)

 **Ouvert**: du mardi au jeudi de 9h à 18h, le vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 8h à 16h30

 **Accessible** aux personnes à mobilité réduite



* Inae

Inaé vous propose différentes prestations pour sublimer votre beauté: conseil en image, pour les particuliers, onglerie, maquillage professionnel, produits cosmétiques. Inaé vous propose ces prestations à domicile...

Votre programme

 Pour 1 personne

« Forfait cours d'automaquillage »
Un apprentissage des gestes et techniques faciles du maquillage (1h)



© ART'MS Les Artistes Coiffeurs / Valua Vitally - Fotoka.com / Valua Vitally - Fotoka.com. Photos non contractuelles.

* Instant de Détente

Le bien-être s'invite chez vous. Besoin de souffler, de prendre soin de vous sans vous déplacer, alors recevez un modelage à votre domicile. Laurence, praticienne professionnelle se déplace avec tout le matériel pour vous offrir un instant de détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage californien du dos et des jambes à l'huile de sésame (40 min)

ou

Un modelage harmonisant du dos (40 min)

ou

Un modelage Kansu des pieds (40 min)

 **Notez bien**: entre 16 et 30 km de Montagny, un supplément de 5€ sera demandé
Rez-de-chaussé ou 1er étage maximum, parking privatif à proximité obligatoire

 **Ouvert**: du mardi au vendredi de 14h à 20h et le samedi de 10h à 18h



SUD-EST

* Espace Capucins

Au cœur de Lyon, Espace Capucins vous propose une palette de soins et de tradition de bien-être empreinte de qualité, d'authenticité et de très haute technologie dans un cadre zen et convivial.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage californien (25 min) ou gommage du corps (20 min) ou réflexologie plantaire (25 min) ou une séance d'hydrojet (30 min)

ou

Sun Flash corps et visage bronzage naturel

 **Prévoir:** 25 à 30 min



* Spa Osmose

Venez profiter d'un univers de sérénité et d'harmonie dans un lieu magique et apaisant pour éveiller vos sens à travers des rituels aromatiques. Les soins vous seront proposés par une équipe de professionnelles pour une expérience unique et inoubliable.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de hammam avec lumino-thérapie (30 min) + gommage au savon noir avec gant de Kessa (30 min) + modelage du corps à l'huile d'argan et fleur d'oranger (45 min)

 **Notez bien:** tisanderie et salle de repos à disposition

Prévoir un maillot de bain, serviettes, peignoirs et chaussons fournis

 **Prévoir:** 1h45



* Centre les Alizés

Dans une atmosphère propice à la relaxation, vous n'aurez qu'à vous prêler pendant qu'on s'occupe de vous. Tout est fait pour que vous vous sentiez comme chez vous.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage du dos + modelage du dos aux huiles parfumées (30 min)

ou

Un modelage du dos à l'huile d'argan ou aux huiles essentielles (30 min)

ou

Une manucure avec pose de vernis transparent (30 min)



* Go Kan

L'institut Go Kan vous accueille dans une ambiance mi Baroque-mi chiné et vous propose tout une gamme de soins corps et visage, modelages, SPA, sauna, hammam, en duo ou en solo. Nous proposons des soins Guinot, effectués par des esthéticiennes diplômées et agréées.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de spa et sauna ou de hammam (1h)

ou

Un modelage relaxant aux huiles (45 min)

ou

Un soin du visage + un maquillage



* I-WAY SPA

Dans une atmosphère apaisante, accordez-vous un moment de détente dans nos espaces Spa (hommes et femmes) comprenant chacun sauna, hammam, fontaine de glace, salle de repos, tout en dégustant un thé bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès sauna, hammam, fontaine de glace, salle de repos + un thé bien-être

 **Notez bien :** contre-indiqué aux femmes enceintes et aux personnes cardiaques

 **Prévoir :** après midi



* Centre de Beauté Bien-Être Corinne Malikian

À Lyon, fuyez le stress du quotidien et franchissez la porte du Centre Beauté Bien-Être. Dans une ambiance chaleureuse, vous profiterez de soins de qualité prodigués par des professionnels qualifiés et diplômés.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage californien du corps relaxant (40 min)

ou

Un soin souffle spécial dos: un modelage ayurvédique du dos aux huiles parfumées sous vapeur chaude et gommage (40 min)

ou

Un soin du visage Phytomer (gommage, modelage et masque) (40 min)

 **Prévoir :** 40 min



© Stockbyte Thinkstockphotos / I-WAY SPA / Centre de Beauté Bien-Être
Corinne Malikian. Photos non contractuelles.

SUD-EST

* Sandy's ongles

Sandy's Ongles est situé dans un quartier chic aux rues commerçantes, au centre de Lyon. Il vous propose des prestations de qualité dans un décor récemment refait à neuf spécialement pour vous ! Laissez vos mains se faire bichonner !

Votre programme

 Pour 1 personne

Une beauté des mains et des pieds : une manucure tiède, exfoliant, crème hydratante, pose vernis et podorape pour les pieds (1h)



* Apparence Avant... Après

Apparence Avant... Après, agence de conseil en image et relooking vous propose des prestations autour de la beauté (maquillage, coiffure, garde-robe...) pour se sublimer et être « bien »... Des séances individuelles ou entre amies créées, inspirées et adaptées à vos envies et tendances du moment.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un maquillage éclat jour + des conseils coiffure personnalisés

ou
« Tendance couleurs » : découvrez votre gamme de coloris
« Bonne Mine »

ou
« Coaching talons » : apprendre à marcher
et être à l'aise en talons, choix des chaussures

 Prévoir : 35 min



* Ladies And Gentlemen

Un complexe unique et chaleureux de 135 m² où sont réunis l'univers de la beauté et du bien-être en plein cœur de Lyon. Avec Ladies And Gentlemen, voyagez au pays du bien-être où votre seule préoccupation sera de prendre soin de vous.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès au spa ou sauna (15 min) + shampoing brushing (30 min) (uniquement pour cheveux courts, 7€ de supplément pour cheveux longs ou crépus)

ou
Un gommage du corps aux cristaux de sel (20 min)
+ une séance d'UV haute pression pour une bonne mine immédiate (10 min)

 Notez bien : prévoir maillot de bain et serviette de plage

 Prévoir : 40 min



* Institut Matis - Clairmann Bien-être

Un silence apaisant, un calme réparateur... Une douce musique vous entraîne sur la pente douce de la relaxation et du bien-être. Venez partager la passion Matis grâce à une équipe chaleureuse entièrement à votre écoute.

Votre programme



Pour 1 personne

Un maquillage complet + apprentissage (45 min)

ou

Un gommage du corps au chocolat ou pétales de fleur + un effleurage aux huiles essentielles (30 min)

 **Prévoir:** 30 à 45 min



* Beauté Lumière

Chez Beauté Lumière, l'ambiance est chaleureuse et feutrée pour vous aider à lâcher prise et à couper avec le monde extérieur. Les soins sont personnalisés pour coller à vos attentes et vous procurer le maximum de satisfaction et de bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage personnalisé + modelage du dos (15 min)

ou

Un bilan corps + une séance de Cellu M6 (1h)

ou

Un bilan visage + une séance de Lift M6 (1h)

 **Prévoir:** 1h



* Art de la Beauté

Fatigue, stress, pollution... envie d'une parenthèse bien-être? Art de la beauté vous propose des soins du visage exclusifs et des rituels de soins inédits.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage express (30 min) + une pose vernis (15 min)

ou

Une épilation sourcils + un soin contour des yeux + une séance UV

ou

Un soin du visage + un modelage des mains et pieds

 **Prévoir:** 1h



* Tendance Photo

Ellen, photographe professionnelle expérimentée et spécialiste en numérique vous propose des reportages photo variés tels que mariage, portrait de famille, naissance, modèle... Un évènement de prévu, simplement l'envie de se faire plaisir, faites appel à cette professionnelle de la photographie afin que vos plus beaux instants soient gravés pour l'éternité...

Votre programme

Pour 1 personne

Un shooting (1h) + 1 CD de 9 photos retouchées en haute définition + un diaporama personnalisé avec fond musical et mise en avant des 9 photos

ou

Un shooting photo (1h) + 3 tirages photos retouchées 15X23 en pochettes

 **Notez bien :** shooting photo à domicile ou en extérieur, déplacement sur Lyon et son agglomération proche

 **Ouvert :** du lundi au dimanche de 9h à 19h



* Ôm Bien-Être

Le toucher est efficace pour votre bien-être et aussi pour développer de la confiance en soi, de l'optimisme... Accompagné par une relaxologue corporelle agréée par la Fédération Française des massages-bien-être (FFMBE), vous êtes bien dans votre corps et votre esprit.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage californien ou abhyanga aux huiles essentielles Bio (40 min)

ou

Une reflexologie plantaire ou palmaire (40 min)

ou

Une séance individuelle de sophrologie (40 min)

 **Ouvert :** du lundi au vendredi et un samedi sur deux de 10h à 20h (sur rendez-vous)



* Parfumerie des Lys

Laissez-vous choyer dans un cadre original alliant bois, granit de Lozère, musique douce et parfums exquis. L'espace de soins, Parfumerie des Lys, est une invitation à la détente et à la nature.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage relaxant aromatique aux huiles essentielles Guinot ou Payot

ou

Un soin visage éclat (30 min) + un maquillage flash (15min)



* Institut Marine

Venez nous rejoindre dans un cadre convivial, reposant et placé sous le signe de la bonne humeur. En entrant chez Institut Marine, vous oublierez votre quotidien pendant quelques heures et ressortirez complètement détendue.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage de relaxation à base d'huiles essentielles (40 min)

ou

Un soin visage + gommage à l'abricot (15 min) + modelage aux huiles essentielles (20 min) + masque aux essences de plantes (25 min) + rapide modelage du dos

 **Prévoir :** entre 50 min et 1h



* Rozier Coiffure

Le salon Rozier et son équipe vous reçoivent dans un espace convivial et agréable. Forts de leurs nombreuses récompenses en coiffure, Jean-Brice et Martine vous proposent des conseils personnalisés avec une prestation soignée. Détendez-vous, on prend soin de vous!

Votre programme

Pour 1 personne

Un diagnostic personnalisé + shampoing + coupe + conditionneur + brushing + soin végétal bio avec modelage

ou

Pour 2 personnes

Pour elle : un diagnostic + shampoing + conditionneur + brushing

Pour lui : shampoing + coupe + coiffure

 **Prévoir :** 45 min



* Beauté du Monde

En pénétrant chez Beauté du Monde, vous serez accueilli(e) dans un havre de paix où les senteurs et l'accueil chaleureux vous transporteront dans un véritable jardin d'éden. Venez découvrir les rituels du monde et ressentir les vertus des produits naturels venus d'ailleurs.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin visage bio (40 min)

ou

Une beauté des mains complète (manucure et gommage des mains) (1h)



* Privilège Beauté

Ce nouvel institut de beauté propose des soins du visage, du corps, des manucures, du maquillage, des épilations... Diverses prestations très cocooning pour femme comme pour homme. Laissez-vous guider !

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du dos comprenant un modelage et un gommage (45 min)





Viriat (01), Lyon (69)

Dans un environnement calme baigné de senteurs relaxantes, vous découvrirez un concept de bien-être inédit en France, inspiré de la médecine traditionnelle asiatique. Vous profiterez de soins doux et apaisants dans une ambiance musicale zen et chaleureuse.

Votre programme

Pour 1 personne A Viriat et Lyon

- Une séance de réflexologie plantaire automatisée (30 min)
- Une séance relax sur lit de modelage thermique aux pierres de jade (60 min)

ou

Uniquement à Viriat:

- Une séance de sauna infra rouge (40 min)
- Une séance relax sur lit de modelage thermique aux pierres de jade (60 min)

ou

- Une séance de plateforme oscillante
- Une séance relax sur lit de modelage thermique aux pierres de jade (60 min)

ou

Pour 2 personnes Uniquement à Viriat

- Une séance de détoxination par pédiluve ionique (2x30 min)

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Soins déconseillés en cas de grossesse, port de pace-maker, épilepsie et aux personnes ayant subi une intervention chirurgicale du dos avec pose de prothèses, plaques métallique ou vis.
-  **Ouvert :** Viriat : du lundi au samedi sur RDV de 10h à 19h30
- Lyon : du lundi au samedi de 10h à 20h
-  **Prévoir :** entre 40 min et 1h30

* Hôtel Les Tresoms

L'hôtel des Tresoms vous offrira une vue imprenable sur le lac et la baie d'Annecy. Cet hôtel-restaurant de charme offre des prestations de standing. Le spa entre lac et montagne propose une palette de soins adaptés aux envies de chacun.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un modelage flottant : matelas rempli d'eau, lit d'hydrojets
-  **Notez bien :** prévoir un maillot de bain
-  **Prévoir :** 30 min



* Secret d'Orient

Découvrez une autre façon de prendre soin de vous dans un cadre apaisant et chaleureux vers d'autres horizons. Des produits sains pour un visage doux, quand beauté rime avec bien-être, pour une évansion des sens.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un séance d'UV + gommage corps + dégustation de thé (1h10)
ou
Une manucure + pose de vernis + dégustation de thé (1h10)
ou
Un nettoyage de peau + dégustation de thé (1h)
-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Parking gratuit



* HôM Sérénité

Pénétrez dans un jardin de calme et de sérénité. C'est dans l'ambiance chaleureuse de ce chalet que vous serez accueilli(e) pour vivre un véritable éveil au bien-être et à la relaxation.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un modelage du corps à l'huile d'argan (40 min)
ou
Un gommage du corps agrumes ou chocolat (25 min) + modelage visage et crâne
ou
Un gommage corps fruits des bois ou figue + modelage pieds à l'huile relaxante
ou
Soin du visage aux produits bio : modelage visage et crâne
-  **Prévoir :** 50 min



* Institut plaisir des sens

Plaisir des sens est un centre de bien-être, dans un cadre agréable ou vous pourrez vous ressourcer sur des musiques relaxantes et douces. Toutes les prestations sont réalisées avec soin pour que vous passiez un moment de détente absolue.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage coup d'éclat + pose de vernis (1h)

ou

Un drainage esthétique corps + douche hammam (1h15)

ou

Un gommage corps bio + douche hammam (50 min)

ou

Un soin jambes toniques (40 min)

ou

Un soin des mains ou des pieds + pose de vernis (1h15)

 **Notez bien :** serviette et slip jetable fournis

 **Ouvert :** du mardi au samedi de 9h à 19h



* Physiomins

Confiez votre corps à un professionnel de la beauté globale pour des résultats concrets et durables. Physiomins, spécialiste de l'amincissement et du bien-être vous accueille dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Votre programme



Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire (30 mn)

ou

Un soin du dos (45 mn)

ou

Un Alphamins chromatique relaxation (30 mn)

 **Prévoir :** 30 à 45 min



© Institut Plaisir des Sens / Physiomins / Atelier des Pieds Verts.
Photos non contractuelles.

* Atelier des Pieds Verts

Stress, tensions, douleurs, faites un grand pas qui vous remet sur pied ! Venez profiter, dans un cadre chaleureux, d'une réflexologie plantaire ou bien d'un modelage jambes et pieds qui vous apportera une profonde relaxation physique comme psychique. Ayez le réflexe bien-être !

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage pieds et jambes (30 min)

ou

Une réflexologie plantaire (40 min)

 **Notez bien :** soins contre-indiqués aux femmes enceintes de moins d'un mois

Parking gratuit



SUD-EST



Région Sud-Est (07, 38, 69)

Vous désirez vous détendre, sculpter votre silhouette, le tout dans une ambiance cocooning ? Alors n'hésitez plus et passez la porte de l'institut Efféa. Leader du bien-être minceur depuis plus de 12 ans, ces professionnels vous proposent une méthode unique et un savoir-faire de qualité. Au sein de ce centre, vous pourrez également bénéficier des conseils des spécialistes en soins, diététique et cosmétique. Un vrai moment de bonheur !

Votre programme



Pour 1 personne

1 soin au choix parmi :

- Une séance de pressothérapie
- Un enveloppement
- Une séance de sauna infrarouge



Informations pratiques

- **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- **Prévoir :** selon les instituts

* Institut Pomme d'Api

L'Institut Pomme d'Api vous ouvre ses portes, un savoir-faire mis en oeuvre pour vous sublimer. Cette professionnelle travaille avec des grandes marques de soins et vous offre un passeport pour un voyage olfactif et sensoriel au pays de la détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage Yonka comprenant une brumatisation, gommage, modelage (15 min) + un masque de beauté et un maquillage de jour



* Ethik'Beauté

Envie de renouer avec sérénité et simplicité ? Ethik'Beauté prend soin de vous et vous accueille dans son cabinet situé au centre de santé et de bien-être « La Source » loin de l'agitation citadine, dans une ambiance sereine et apaisante.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin biologique du visage « Arôm Absolu » + modelage tête, nuque et visage (1h20)

ou

Un modelage californien « Intense volupté » (1h15)

ou

Une manucure et une pédicure + modelage (1h30)

 **Notez bien :** 3^{ème} prestation contre-indiquée aux pathologies des ongles

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 19h



* Institut de Beauté Ornella

L'Institut de Beauté Ornella vous propose un moment d'évasion ! Vous serez transporté(e) dans un monde féérique où règne le bien-être... Imaginez un cocon protecteur où le temps est suspendu et où le stress du dehors est resté à la porte !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage Collin (1h15)



* Centre Les Fontaines

En plein cœur du nouveau centre ville d'Echirolles, l'équipe du Centre Les Fontaines, véritable passerelle entre équilibre et bien-être, vous reçoit dans un cadre agréable et apaisant, propice à la détente et à l'harmonie.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage bien-être à répartir au choix sur le corps (30 min)

ou

Un soin du visage selon l'Ayurveda (30 min) : lait, gommage, modelage, masque et crème

 Prévoir : 35 min



* Hammam Pashminaa

Hammam traditionnel à l'ambiance orientale, conviviale et chaleureuse. Venez profiter d'un moment de pure détente et découvrez les nombreux soins et modelages venus d'ailleurs que le Hammam Pashminaa vous propose.

Votre programme

 Pour 1 personne

Hammam (40 min) + modelage relaxant (30 min)
+ thé et gâteaux

ou

Hammam (40 min) + gommage au sel de la mer morte (15 min)
+ modelage relaxant (15 min) + thé et gâteaux

ou
Une réflexologie plantaire (40 min)

 **Notez bien :** contre-indiqués aux personnes souffrant de problèmes cardiaque
Femmes, hommes ou mixte à consulter sur le site

 Accessible aux personnes à mobilité réduite



* Parfumerie Audine

Claire Morney, esthéticienne diplômée d'état et 18 d'expériences, vous propose des soins personnalisés adaptés à vos besoins dans un cadre convivial. Son objectif et son plus grand plaisir : vous satisfaire.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage hydratant, purifiant et anti-âge (30 min)

ou

Un modelage du corps au choix : pierres chaudes, Californien, Balinaï, Hawaïen ou aux pochons de Siam (30 min)

 Prévoir : 30 min



* Nymphéa

Le Spa Nymphéa vous invite au voyage à travers ses nombreux soins issus des rituels de beauté ancestraux des pays du soleil. Nymphéa vous accueille dans son spa et hammam privatif où vous découvrirez des soins adaptés autant aux femmes qu'aux hommes.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin des pieds oriental (1h10) : léger modelage du dos, gommage, enveloppement, modelage pieds et mains et mise en beauté des pieds

ou

Un soin du visage « La Sultane de Saba » (1h10) : nettoyage, gommage, masque et modelage visage et dos

ou

Pour 2 personnes

Un modelage en duo (20 min)

 Ouvert : lundi, mercredi et jeudi de 9h30 à 19h30, le mardi de 14h à 21h, le vendredi de 9h30 à 21h et le samedi de 9h30 à 17h



* Corps & Sens

Des mains expertes alliées à des soins à la fois doux et performants vous mèneront à une béatitude que vous ne soupçonniez pas. En plus d'un programme de soins complet, Corps & Sens offre gracieusement un flash beauté avant votre départ.

Votre programme

Pour 1 personne

Une séance de sauna et de hammam

 Prévoir : 45 min



© Nymphéa / Corps & Sens / Parfumerie Séduction.
Photos non contractuelles.

* Parfumerie Séduction

Laissez-vous choyer dans un cadre original alliant bois, granit de Lozère, musique douce et parfums exquis. L'espace de soins, Parfumerie Séduction, est une invitation à la détente et à la nature.

Votre programme

Pour 1 personne

« Forfait Polynésien »

Gommage au sable noir de tahiti (10 min) + modelage du dos au monoï (20 min)

ou

Un soin du visage aromatique aux huiles essentielles (45 min)

 Prévoir : 50 min à 1h



SUD-EST

* Carine Casanova

Le salon Carine Casanova vous propose dans un même lieu, un salon de coiffure, un hammam oriental ainsi que des cabines de soins et un espace esthétique. Réservez-vous un instant de rêve et profitez d'un moment d'évasion et de délicatesse...

Votre programme

Pour 1 personne

Un diagnostic coupe et maquillage (10 min)
+ shampoing/soin/modelage capillaire et coupe (30 min)
+ maquillage (15 min)

ou

Un diagnostic peau et maquillage (10 min)
+ soin du visage universel «Énergie et Beauté» (45 min)
+ maquillage (15 min)

 **Prévoir:** 55 min à 1h15



* Instant Bien-être

Vous souhaitez profiter d'un moment d'évasion et de relaxation mais vous ne trouvez pas le temps ? Instant Bien-être esthétique se déplace chez vous selon vos disponibilités et vous propose des forfaits variés pour répondre à vos besoins.

Votre programme

Pour 1 personne

Mini soin visage + beauté des mains classique
et pose de vernis (50 min)

ou

Un gommage du corps + modelage mains ou pieds (55 min)

ou

Un mini soin du visage + modelage dos (45 min)

 **Notez bien:** soins réservés aux femmes



* Centre Imar

Le centre Imar vous accueillera dans un cadre chaleureux et relaxant. Les soins sont basés sur la détente et le bien-être de chacun avec l'appui de marques de qualités et de prestige : Maria Galland et Ericson Laboratoire pour sublimer vos envies.

Votre programme

Pour 1 personne

Un gommage au sel de Guérande suivi d'un modelage
anti-stress aux huiles drainantes (1h)

 **Notez bien:** soins réservés aux femme

 **Ouvert:** du mardi au dimanche



* Physiomins

Dans votre centre Physiomins de Montpellier, vous êtes accueilli(e) par une équipe chaleureuse et professionnelle qui répond de façon personnalisée à toutes vos attentes : minceur localisée ou généralisée, plaisir et détente, remodelage et raffermissement, beauté et anti-âge...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin éclat Décléor (45 min)

ou

Une séance bien-être dans le cocon Alphamins (45 min)

 **Notez bien :** cocon contre-indiqué aux femmes enceintes

 **Prévoir :** 45 min



* Institut Phytomer du Country Club

Entrez dans un décor de bois et de lumière totalement dédié au bien-être, à la forme et à la beauté. Pour vous faire chouchouter, venez découvrir les nouveaux soins marins Phytomer, les modelages inspirés de la méthode Thaï...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un accès libre au spa (aquaforme, sauna, hammam, piscine + squash) pour la journée + accès au club forme (fitness, pilate, stretching, cardio-musculation, squash)

 **Notez bien :** vestiaires avec casiers. Prévoir une tenue de sport et un maillot de bain pour l'accès au club de forme

 **Prévoir :** 1 journée



© Physiomins / Institut Phytomer du Country Club / Poz' Tonic.
Photos non contractuelles.

* Poz' Tonic

Poz'Tonic est une jeune société destinée à gérer l'ennemi le plus pernicieux qui soit : le stress. Une fois la chaise ou la table de modelage (2 m²) installée, vous voilà parti pour un voyage au cœur de la relaxation, du bien-être et de l'énergie pure.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage shiatsu ou sensoriel (40 min)

ou

 Pour 2 personnes

Un modelage du corps sur chaise ergonomique (20 min chacun)

 **Notez bien :** soins contre-indiqués pour les femmes enceintes, parking gratuit

 **Prévoir :** 40 min



SUD-EST

* Zen Attitude

La villa Zen Attitude est un lieu de paix et de méditation à découvrir ou à redécouvrir pour le plus grand bonheur des yeux. Détendez-vous dans un lieu propice à la sérénité et à l'harmonie.

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de spa (30 min)
+ modelage facial et crânien (30 min)

ou

Une séance power plate (30 min) + un sauna (30 min)

ou

Un sauna (30 min) + une séance de relaxation (30 min)

 **Prévoir:** 1h30



* O'Balía

Une surface de 2200 m² dédié aux soins du corps, à la détente, à l'éveil des sens. O'Balía, un lieu unique de plaisir et de détente où grâce à l'eau thermale, chacun peut se ressourcer selon ses envies. Une véritable invitation au voyage à travers une expérience sensorielle inoubliable.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage relaxant ou une exfoliation aux écorces de citron (30 min) ou un enveloppement au chocolat gourmand (30 min) ou un soin visage à la poudre de bambou et à l'extrait d'iris + n accès à l'espace « Magie de l'Eau » (2h)

 **Notez bien:** apporter obligatoirement serviette et claquettes

 **Prévoir:** 2h30



* Cocon de Soi

Cocon de Soi est un petit écrin détente. Cynthia vous accueille dans son cabinet de sophrologie dans un cadre relaxant destiné à vous procurer un instant de détente et à retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de sophrologie (30 min)

ou

Une séance de méditation guidée (30 min)

ou

Une séance de relaxation dynamique (30 min)

 **Notez bien:** la prestation est également possible à domicile dans un rayon de 20 km (prévoir un supplément de 15€)

 **Prévoir:** 30 min à 45 min



* Attitude 2a

Cet institut est spécialisé dans le rééquilibrage alimentaire, la nutrition, la thérapie, l'amaigrissement personnalisé. Les modelages relaxants sont tous effectués avec des produits de qualité: la gamme Vous, Terre Caramel et la marque Adriana Karembeu.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin visage cocoon (démaquillage, gommage, modelage masque, crème de jour) (1h)

 Votre privilège Wonderbox

Une remise en beauté offerte

 Notez bien: prestation selon votre type de peau



* Institut Beauté au naturel

Venez découvrir tous les produits naturels de la gamme YON - KA, à base d'huiles essentielles, d'extraits de plantes, d'acides de fruits, et d'extraits marins. Que vous soyez entre les mains de cette professionnelle pour un soin du visage et du corps, pour un maquillage éphémère ou permanent, pour une épilation à la cire ou une manucure, le bien-être sera au rendez-vous.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin visage (30 min): détente soin phyto-aromatique

 Notez bien: soin contre-indiqué aux allergies aux huiles essentielles et aux acides de fruits

 Ouvert: du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h et le samedi de 9h30 à 14h



© Attitude 2a / Hamera. Thinkstockphotos / Spa No Idem.
Photos non contractuelles.

* Spa No Idem

En plein cœur de Nîmes, le Spa No Idem vous accueille dans un espace intimiste entièrement privatisé. Découvrez dans ce cadre unique le privilège d'une carte de soins exclusive dans un cocoon multisensoriel.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de Hammam + nettoyage au savon noir avec gant de Kessa + accès au salon de relaxation privée + dégustation de thé

 Notez bien: serviettes et peignoirs fournis

 Ouvert: du lundi au samedi de 10h à 19h et de 19h à 22h sur RDV



SUD-EST

* La Source d'Énergie

Puisez dans l'histoire et dans les valeurs de l'Orient et de l'Occident, pour succomber à une invitation inoubliable au voyage.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage aux huiles essentielles
ou

Un gommage au sable du désert parfumé au jasmin
+ enveloppement du corps au beurre de karité
(jasmin de l'orient)

 **Notez bien :** produits bio

 **Prévoir :** 40 min à 50 min



* Rituels du Monde

Découvrez les modelages de bien-être à domicile aux huiles bio 100% naturelles. Sans vous déplacer, sans quitter votre cocon, recevez un modelage relaxant pour lâcher prise.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage thaï des pieds (30 min) + modelage du visage (20 min)
ou

Une balnéo des pieds (10 min) + un modelage thaï aux huiles essentielles et baume thaï (50 min)
ou

Un modelage du dos et du visage (45 min)
ou

Pour 2 personnes

Un modelage thaï des pieds (2X30 min)
ou du visage (2X20 min)

 **Notez bien :** contre-indiqués aux femmes enceintes, aux hémophiles, diabète, problèmes cardiaques...

Prévoir 2 grands draps de bain



* Harmonie et Senteurs

Harmonie et Senteurs met à votre disposition des cabines agréables et spacieuses. Vous apprécierez sa décoration simple et soignée, ses marques de produits cosmétiques locaux, ses nombreux conseils personnalisés, et son accueil chaleureux.

Votre programme

Pour 1 personne

Un gommage au savon noir + un hammam + une balnéo
ou

Un soin aromatique provençal (45 min) :
gommage au sel + enveloppement provençal

 **Prévoir :** 1h



* Le Jardin du Ki

Une ambiance cosy, des modelages venus d'Asie, des huiles végétales et essentielles bio, ainsi que des soins qui s'adaptent à vous et à vos besoins du moment, voici ce que vous offre le Jardin du Ki, vous en sortirez détendus et apaisés.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos aux huiles relaxantes + équilibration énergétique

ou
Une balnéo des pieds + modelage drainant des jambes

ou
Un modelage énergétique du visage + gommage doux

 Prévoir: 30 min



* L'instant B

Le temps s'arrête l'instant d'une pause. L'instant B est l'endroit privilégié pour vous retrouver et vous recentrer sur vous-même. Offrez-vous un moment inoubliable de rêve et de relaxation dans notre institut.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage aux sels et huiles parfumées, effleurages au lait ou beurre de karité (40 min)

ou
Un démaquillage, gommage, modelage visage, nuque et décolleté (40 min)

ou
Soin des pieds : gommage, modelage, soin des ongles et masque au beurre de karité (1h)

 Notez bien : produits bio

 Prévoir: 40 min à 1h



* Michaël Détente

Praticien bien-être certifié et agréé par la FFMBE, Michael vous propose des séances de modelages adaptés à vos besoins (modelage aux huiles, thaïlandais ou soin Reiki).

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos aux huiles (20 min)

ou
Un modelage thaïlandais (20 min) : modelage habillé

 Notez bien : contre-indiqués aux femmes enceintes

 Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi et dimanche de 10h à 19h



© Le Jardin du Ki / L'instant B / Michaël Détente.
Photos non contractuelles.

SUD-EST

* Aventure Bien-Être

Vivre le bien-être au quotidien pour se détendre et se recharger lors d'une séance élaborée en fonction de votre demande et de vos besoins à domicile ou en cabinet, c'est ce que vous propose Aventure Bien-Être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage de détente (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, femmes enceintes et aux hommes



* Kan Spa

Au cœur du centre historique d'Avignon, K'AN vous reçoit dans un espace privé pour vivre un moment d'évasion, à composer selon votre temps, votre humeur et vos envies. A base de produits 100% naturels, laissez-vous enivrer par les senteurs de ces soins venus d'ailleurs.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une manucure (45 min)

 **Notez bien :** prestations adaptée aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** le lundi de 14h à 19h et du mardi au samedi de 10h à 19h



* Sadhana Spa

Situé sur l'une des plus belles place d'Avignon, le Sadhana Spa est un lieu unique. Ses 80 m² dans un immeuble de 1750 sont réservés au bien-être. Venez vivre un moment inoubliable.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de hammam (30 min) + gommage au sel ou

 Pour 2 personnes

Une séance de balnéothérapie en duo (30 min)

 **Notez bien :** soins contre-indiqués pour les femmes enceintes. Apporter un maillot de bain

 **Prévoir :** 1h en solo, 45 min en duo



* Garden Gym

Région Sud-Est (13, 66 et 84)

Garden Gym c'est la forme au naturel. Première enseigne où la nature va à la rencontre du fitness, les centres de remise en forme Garden Gym marient fitness et aromacologie. Dans un cadre fleuri et parfumé, exercices de cardio-training, musculation, de fitness, activités aquatiques, de détente... aident à se retrouver et à entretenir son corps. Sur les thèmes goûter, sentir, respirer, écouter et vibrer, Garden Gym met vos sens en mouvement et en éveil.



Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Sur place :** espace cardio training et musculation (37 postes d'entraînements), hammam, sauna, cours collectifs, Oscilo plate...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Beauté et Nature

Le centre esthétique Beauté et Nature vous propose des bienfaits axés sur le palper rouler avec cellu M6, sur les modelages relaxants, sur les soins reminéralisants corps, des modelages à quatre mains.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un nettoyage du visage (1h) + une beauté des mains (20 min)
- ou
- Un nettoyage du visage (1h) + une french manucure (30 min)
- ou
- Un modelage relaxant (35 min)
-  Prévoir: 1h30



* Laëtitia Cano

Bio-Esthéticienne Diplômée d'Etat, et certifiée de plusieurs techniques de modelages tels que le modelage Thaïlandais Traditionnel «Nuad Bo Rarn», la réflexologie plantaire Thaïlandaise Traditionnelle «Nuad Tao» et le modelage Balinais «Balinese». Découvrez toutes ces techniques de modelages en vous abandonnant aux mains expertes de Laëtitia Cano.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un modelage Balinais ou Hawaïen ou Evasion (45 min)
- ou
- Un modelage spécifique femme enceinte (à partir du 4^e mois de grossesse) (45 min)
-  Notez bien: uniquement sur rendez-vous
-  Prévoir: 1h



* Un Instant de Beauté

À Montfavet, à 3 minutes d'Avignon, venez découvrir Un Instant de Beauté, institut de beauté agréé Guinot, Artdeco, Alessandro. Vous pourrez vous y détendre de la tête aux pieds. Il ne vous reste plus qu'à prendre rendez-vous!

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un gommage corporel (30 min)
- + modelage relaxant du dos (15 min)
- ou
- Un soin hydradermie Lift yeux (45 min)
-  Notez bien: enveloppement réservé aux femmes
-  Prévoir: 1h



* Form'Action

Besoin de détente ou envie de s'initier au modelage... Découvrez toute l'expertise de praticiens certifiés. Form'Action et son équipe de formateurs agréés vous accueillent dans les locaux ou se déplacent à domicile et vous invitent à un moment de détente complet grâce à des modelages aux huiles essentielles.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage sur une personne habillée et assise, trois techniques au choix (30 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Manuia Spa

Voyagez au cœur du centre Manuia Spa en classe beauté-détente et profitez des divers escales de soins complets du visage et du corps issus des citées d'or, de la Polynésie, de l'Indonésie, des délices d'orient, du soleil levant et de Madagascar.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage hydratant ou purifiant (1h)

ou

Une réflexologie plantaire (45 min)

ou

Un gommage au savon noir + sauna/hammam (45 min)

 **Prévoir :** 1h



* Massage 84

Plongez dans un univers de plénitude et de relaxation, soyez bienvenue dans ce cadre chaleureux ou, dès votre arrivée la sérénité vous envahit. Offrez à votre corps et à votre esprit une pause détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage au choix : global détente, tonique, réflex ou femme enceinte (45 min)

ou

Un modelage spécial « jeune maman »

ou

Une initiation modelage bébé

 **Notez bien :** soins pour femmes enceintes entre 4 et 8 mois de grossesse

 **Prévoir :** 1h



* Salon Valentin



Gap, Embrun (05)

La couleur des salons Valentin est le rouge. Rouge comme la passion, l'énergie, la joie, la chaleur... C'est tout cela que vous trouverez dans les salons. Professionnels de la coiffure, passionnés, régulièrement formés pour toujours en apprendre plus et vous offrir plus, les coiffeurs savent cerner les désirs, capter les attentes et surtout, proposer à leur cliente la couleur, le balayage, l'effet ou la coupe qui lui ira parfaitement.

Votre programme

Pour 1 personne

- Un shampoing, une coupe, coiffage et coloration : sublimer vos cheveux, que vous soyez une adepte de nuances naturelles ou intenses, votre salon Valentin saura vous conseiller sur le choix de votre couleur

ou

- Un shampoing, une coupe, coiffage et effet : encadré par un professionnel qui va créer quelques points de lumière dans vos cheveux pour que votre nouvelle coupe soit mise en valeur par des effets de coloration

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes
-  **Ouvert :** en fonction des salons
-  **Prévoir :** 1h15



Valentin
By Lothmann

* Aux délices de Thais

Aux délices de Thais, on vous accueille pour un moment magique consacré à l'art du mieux être pour bien vivre. Laissez-vous transporter par vos sens en profitant des bienfaits d'un modelage californien ou un enveloppement à l'argile purifiante pour reminéraliser votre peau.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un hammam (30 min)
- + modelage corporel (30 min)
- + thé à la menthe
-  Prévoir: 1h



* Harmonie Institut à l'esprit Zen

Situé dans les Alpes de Hautes-Provence, l'Harmonie Institut à l'esprit Zen est comme son nom l'indique est un lieu où l'esprit zen est source de bien-être et d'équilibre.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un soin visage flash + maquillage jour + mise en beauté des mains
- ou
- Une beauté des mains + gommage et masque à la fleur de lotus + French en gel (1h10)
- ou
- Une balnéo aux huiles essentielles (20 min)
- modelage aux huiles essentielles (40 min)
- ou
- Un soin du visage hydratant, mise en beauté et conseil
-  Prévoir: 1h à 1h20



© Aux délices de Thais / Harmonie Institut à l'esprit Zen / Ayurshala.
Photos non contractuelles.

* Ayurshala

Dans la volonté de vous offrir ce qu'il y a de mieux en matière de bien-être, de beauté et de relaxation, Ayurshala vous fait la promesse d'un savoir-faire unique. Avec ses produits végétaux et certifiés d'origine indienne, il engage tout son art de vivre pour perpétuer la méthode ayurvédique.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un modelage crânien champi ou un modelage pieds kansu
- ou une pause modelage ou un modelage à la carte
-  Prévoir: 25 min à 30 min



SUD-EST

* Sous le Soleil

Profitez d'un moment de détente Sous le Soleil. Créée en 2002, Sous le Soleil, spécialiste et premier centre de bronzage sur Marseille, vous propose un bronzage adapté à vos envies, vos besoins et votre peau.

Votre programme

Pour 1 personne

Une séance d'UV facial (10 min)
+ un Tan corps (brumisation autobronzante)

ou

3 séances de bronzage corps de 15 min

ou

Une séance d'UV facial (15 min) + un Tan visage et buste.

 **Notez bien :** pas de douche et d'activité physique 4h après l'application.

Port de lunettes UV obligatoire, non fournis.

Le rayonnement d'un appareil de bronzage UV peut affecter la peau et les yeux.



* Naema Beauté

Hommes ou femmes, venez vous ressourcer dans un espace zen et chaleureux. Soins spa-jet, hammam, sauna, hydrothérapie, modelages de bien-être, soins visages et corps à base d'aromathérapie, maquillage Bio « Couleur Caramel »...

Votre programme

Pour 1 personne

Une séance sauna, hammam, jets d'eau, lit modelant, aromathérapie et luminothérapie

 **Prévoir :** 45 min



* Lady Fitness

Envie de mincir, vous tonifier ou affiner votre silhouette ? Lady Fitness est une salle conviviale, à taille humaine, 100% réservée aux femmes, qui vous propose une méthode unique à l'efficacité prouvée.

Votre programme

Pour 1 personne

Un bilan morphologique (15 min) + 2 semaines d'accès illimité au circuit forme et minceur en 30 min avec un coach en permanence

ou

Une séance de fitness coachée (45 min) + une séance de Amma Assis (20 min)

 **Notez bien :** 1^{ère} prestation adaptée aux femmes enceintes (programme pré et postnatal)

Prestations réservées aux femmes



* Institut Face à Face

Au milieu des plus belles calanques de Provence, l'Institut Face à Face à Marseille vous accueillera dans l'univers harmonieux du bien-être, de la détente et de la sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage de bienvenue (5 min) + gommage et masque à l'éclat de miel + modelage (15 min) relaxant des bras, épaules et mains + séance de matelas modelant du corps + application d'une élixir

ou

Un modelage au choix nuque et dos ou visage ou jambes et pieds + séance de matelas modelant corps

ou

Un gommage du corps au sucre

 Prévoir : 35 min



* Relaxation Corporelle Olivia Bonnefont

Praticienne en modelage énergétique traditionnel chinois, formatrice en modelage bébé. Un modelage de qualité va vous détendre de la tête aux pieds avec une sensation d'avoir voyagé, le modelage unit le corps et l'esprit.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire (40 min)
+ un modelage des mains
et du cuir chevelu (10 min)



© Institut Face à Face / Relaxation Corporelle Olivia Bonnefont /
Espace Beauté Nicole C. Photos non contractuelles.

* Espace Beauté Nicole C

Situé dans le 10^e arrondissement de Marseille, au milieu d'un jardin entouré de verdure, ce lieu se découvre d'abord par « bouche à oreille » depuis le 1^{er} octobre 2005, date de sa création. Nicole Chouchanian, bio-esthéticienne Dr.Hauschka vous concoctent des soins sur-mesure et vous reçoit sur rendez-vous..

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du dos relaxant

ou

Un soin jambes légères

ou

Un modelage plantaire relaxant

 Prévoir : 40 à 50 min



SUD-EST

* Espace Harmonie

Chez Espace Harmonie, l'harmonie est vitale surtout lorsqu'il s'agit de mettre en valeur votre corps et votre esprit. Un esprit sain dans un corps sain, telle est la devise de ce centre de sophrologie. Ici, nous combinons amincissement, relaxation, esthétique et fitness pour votre plus grand plaisir.

Votre programme

Pour 1 personne

Une séance de réflexologie plantaire thaï

ou

Pour 1 à 3 personnes

Une séance de sophrologie en individuel ou en groupe

 **Prévoir:** 1h



* Nature Beauté Esthétique

Entrez dans l'univers des soins phyto-aromatiques visage et corps pour vivre une expérience unique, un voyage au pays des senteurs ou chaque effluve aromatique est source d'harmonie. Goûtez au savoir-faire de professionnelles qualifiées... Une large palette de soins pour des résultats immédiatement visibles.

Votre programme

Pour 1 personne

Une compresse aromatique + gommage végétal + brumisation aux 5 huiles essentielles + modelage visage, nuque, cou et décolleté + masque hydra-crème sous vapeur + réveil olfactif

 **Prévoir:** 40 min



* Terre de Rituels

Fermez les yeux et imaginez... 100 m² pensés et conçus pour votre bien-être et votre confort. Un décor épuré, une ambiance intimiste et chaleureuse où se mêlent fragrances envoûtantes, lumières douces et colorées, matières naturellement sobres, musiques lointaines, températures agréables...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage au choix (30 min) : californien, abhyanga indien, aux huiles essentielles ou lomi lomi

 **Notez bien :** soins contre-indiqués pour les femmes enceintes et les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires



* Natura Spa

Situé au cœur d'Aix-en-Provence, dans la maison qui vit naïtre Cézanne, Natura Spa vous accueille dans son environnement cosy où vous pourrez vous abandonner. Venez partager un moment de détente dans cette oasis où le meilleur accueil vous est d'ores et déjà réservé.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin cheveux et modelage de relaxation aux huiles précieuses + shampoing

ou

Un gommage du corps avec hydratation
3 séances UV (15 min) + 1 séance de 10 min

 **Prévoir :** 45 min



© Terre de Rituels / Natura Spa / Mattilda_Fotolia.com.
Photos non contractuelles.

* Auberge de Beauté

Bienvenue à l'Auberge de beauté, venez découvrir cet institut mais aussi spa pour un moment de bien-être exquis... Les modelages prodigués dans ce lieu sauront apaiser votre corps et votre esprit... L'odeur d'un soin chocolaté associé à son modelage doux et profond vous régaleront de bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos + un modelage du cuir chevelu
Dégustation de thé vert à la menthe offerte



SUD-EST

* Coiffirst

Découvrez un espace unique, au 1er étage, dans un appartement cosy d'Aix-en-Provence. Un lieu prestigieux dédié à la Coiffure, à la Beauté et au Glamour. Experts des cheveux longs et mi-longs, ils sauront mettre en valeur votre chevelure, la sublimer. Chacune de vos visites est un nouveau challenge et chaque coiffure doit être une réussite.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un shampoing+ un soin rituel Kérastase+ un brushing

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 20h

 **Prévoir :** 1h



* Institut Saara

Le premier institut Saara a ouvert ses portes en décembre 1986 et depuis votre bien-être est devenu leur obsession. Chaque jour avec toute leur équipe ils essaient d'y parvenir. Les 20 années d'expériences dans le traitement esthétique de la peau et du corps, les méthodes et les résultats naturels obtenus confèrent à Saara une renommée internationale.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos (30 min)

ou

 Pour 2 personnes

Un hammam en duo

 **Ouvert :** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Théliné - L'Atelier du Bien-Être

Théliné c'est trois espaces dédiés au corps et à l'esprit : minceur, beauté et bien-être. Une équipe chaleureuse et dynamique vous fera découvrir des soins de qualité, un savoir-faire, un accompagnement et des conseils personnalisés. C'est avec plaisir que toute l'équipe de Théliné vous accueillera pour un moment de détente absolue.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage « flash beauté » : gommage, modelage, masque, crème de soin, perfecteur de teint (40 min)

ou

Un soin réparateur des pieds « Tya » : nettoyage et gommage aux produits Vitaman (30 min)



* Centre de Thalasso Essentiel

Le Centre de Thalasso Essentiel est situé sur un complexe hôtelier de 35 hectares, au cœur de la Provence et de la Camargue sauvage. Cet établissement vous propose de retrouver bien-être et vitalité.

Votre programme



Pour 1 personne

Un bain hydro-modelant (20 min)

ou



Pour 2 personnes

Un accès hammam, sauna, salle de relaxation (2h)

 **Prévoir:** 20 min en solo, 2h en duo



* Nature'Elle

Nature'Elle vous accueille pour un moment privilégié dans un cadre chaleureux et convivial et vous propose des soins bio. Embarquez pour un voyage multi-sensoriel.

Votre programme



Pour 1 personne

Une séance de balnéo + gommage du corps + modelage du corps

ou

Forfait détente des pieds (45 min) + enveloppement comprenant un gommage et un masque + modelage à l'huile chaude

ou

Un soin relaxant du dos + gommage, un modelage + enveloppement

ou

Un soin du visage nettoyant et détoxifiant avec gommage, masque et modelage

 **Prévoir:** 1h



© Centre de Thalasso Essentiel / Nature'Elle / Le Goût de Soi.
Photos non contractuelles.

* Le Goût de Soi

Le Goût de Soi, spa agréé Cinq Mondes, vous suggère une promenade bienfaisante au travers de quatre espaces thématiques dédiés à l'harmonie de votre corps et de votre esprit.

Votre programme



Pour 1 personne

Un hammam aromatique (30 min) + drainage veino-lymphatique (20 min) + accès à l'espace détente tisanderie

ou

Un modelage détente (30 min)

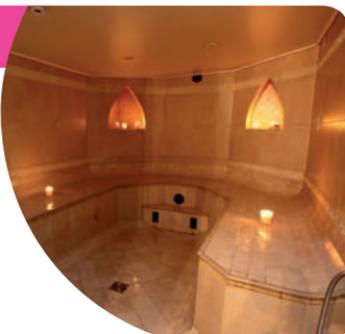
ou

Un hammam aromatique (30 min) + séance de méta relaxation (30 min) + accès à l'espace détente tisanderie

ou

Un soin 5 mondes du visage (30 min) + séance de méta relaxation (30 min) + accès à l'espace détente

 **Notez bien:** contre-indiqué pour les personnes souffrant de troubles respiratoires, cardiaques



SUD-EST

* Éveil des Sens

Dans un cadre empreint de sérénité, l'institut de beauté Éveil des Sens vous accueille pour un moment de pure relaxation. Laissez-vous bercer par le son d'une douce musique, le parfum des huiles essentielles et offrez-vous une parenthèse de bien-être où tout n'est qu'harmonie du corps et de l'esprit.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage détente éclat (45 min)

ou

Un modelage du dos et du visage aux huiles essentielles (40 min)

 Prévoir: entre 40 et 45 min



* Body Lines

A dix minutes d'Aix en Provence, Body Lines est un espace chaleureux dédié à l'amincissement et à la tonification. Découvrez un concept unique, novateur et tourné vers la personne. Vous serez coaché par un personnel qualifié formé à la Power Plate Academy.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un bilan corporel + une séance de PowerPlate coachée (30 min)

ou

Un soin du visage anti-âge avec zone de ciblage (30 min)

 Notez bien: 1^{ère} prestation contre-indiquée aux personnes épileptiques, portant un pace maker...



* Vanilla Spa

Vanilla Spa est un endroit unique dans la région. Ici tout est fait pour vous, l'accueil et le professionnalisme sont des priorités absolues: chaque client est unique. Vous trouverez une sélection des soins Cinq Mondes, empreints de qualité et d'authenticité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam et savon noir + une relaxation

ou

Un soin du visage « Rituel Fleurs de Bali » + une relaxation

 Prévoir: 1h



* Centre Bien-Être

Situé dans les quartiers ouest de Toulon, à 10 minutes du centre culturel de Châteauvallon, vous serez accueilli par une équipe de professionnels, soucieuse de se focaliser sur l'essentiel : vous. Déjà l'impression de légèreté vous envahit, la magie des lieux opère, volupté des senteurs parfumées et vous envisagez bientôt que l'espace Centre Bien-Être sera votre endroit sacré.

Votre programme



Pour 1 personne

Un spa 5 sens (20 min)
+ un modelage cuir chevelu (20 min)
+ un modelage visage (20 min)

ou

Un modelage du dos (30 min)
+ une boue énergétique (20 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes, aux femmes enceintes, aux hommes

 **Prévoir :** 50 min à 1h



* Coiffirst

Vous ne vous êtes jamais sentie aussi belle, en harmonie. Car aller chez Coiffirst, c'est avant tout un rendez-vous privilégié avec soi-même. Dans une atmosphère singulière propice à une détente chic, venez découvrir l'ambiance Coiffirst. Plus que jamais soin et bien-être sont au cœur de nos préoccupations.

Votre programme



Pour 1 personne

Un shampoing + un soin rituel Kérastase + un brushing

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 20h

 **Prévoir :** 1h



* Zen & Jolie

Situé au cœur du département du Var, au nord du massif des Maures, cet institut de 105 m² n'a qu'une idée en tête : vous détendre grâce à leurs soins spécifiques et personnalisés.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage du haut du corps (30 min)
+ séance de hammam (20 min)
+ mise à disposition de savon noir

ou

Un modelage du corps Californien (45 min)

 **Prévoir :** 1h à 1h15



* Relax'Sens

Prenez le temps de prendre soin de vous! Grâce à la qualité d'écoute de votre praticien, Relax'Sens vous réserve un accueil personnalisé afin de mettre en éveil vos cinq sens. Dans un écrin de sérénité, baigné de lumière tamisée, votre corps et votre esprit seront délicieusement bercés par la musique adaptée à votre soin.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage relaxant personnalisé du dos aux huiles essentielles (30 min)

 **Notez bien:** soins adaptés aux femmes et aux hommes



* Mandala Spa & Beauty

Mandal Spa & Beauty est situé au cœur de la Provence verdoyante, entre les collines de la Sainte Baume et de la Sainte Victoire, au milieu des champs de vignes et d'oliviers, ce sont 700 m² de détente absolue au cœur d'un univers envoiçant et surprenant.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance UV + soin des pieds : mise en beauté, gommage et modelage (45 min)

ou
Un soi des mains : mise en beauté, gommage, modelage (45 min) et pose French (30 min)

ou
Une séance de jacuzzi + gommage gourmand (30 min)

ou
Un peeling professionnel

 **Prévoir:** 30 min à 1h15



* Centre Vitabody Spa

Un centre de bien-être situé à La Seyne sur Mer, au cœur de la verdure, cocooning et détente au programme. Laissez vous envôuter par la magie des mains de nos praticiennes !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage détente aux huiles essentielles (30 min)

ou
Un modelage des pieds (30 min)

 **Ouvert:** de 10h à 18h30



* New'Beauté by Rosactive

Nice, Menton, et Cagnes / Mer (06)

Envie d'un moment pour soi ?

Partez à la découverte de l'espace New'Beauté dans un cadre zen et une ambiance chaleureuse.

L'équipe de professionnelles s'unira pour prendre soin de vous et partager avec vous des énergies positives. Dans le cocon familial de

New'Beauté, on ne peut que se laisser aller à la détente et à la relaxation. Un moment consacré à la détente...



Votre programme

 Pour 1 personne

« Forfait Beauté Eclatante »

- Un soin visage Hydraconfort personnalisé by Rosactive
- Une séance d'UV (15 min)

ou

« Forfait Beauté des Mains » (1h)

- Un soin des mains complet
- Une pose de vernis french
- Une séance d'UV (15 min)

ou

« Forfait Passion des Pieds » (1h)

- Une beauté des pieds
- Une pose de vernis ou french



Informations pratiques

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes enceintes et aux hommes

- Serviettes et peignoirs fournis

 **Ouvert :** du lundi au mercredi de 9h à 19h

- Du jeudi au samedi de 9h à 21h

 **Prévoir :** 1h à 1h15

 **Sur place :** bronzage UV

 **Accessible** aux personnes à mobilité réduite

* Centre Vitalbody

Découvrez la détente, l'évasion et le dépaysement et oubliez votre stress, le temps d'un modelage relaxant. Il existe différentes techniques de relaxation, le modelage est une méthode simple et bénéfique. Une équipe de professionnels est à votre écoute et vous propose des soins personnalisés et adaptés à vos besoins dans un cadre chaleureux et accueillant. Une «bulle zen» au cœur de Nice.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage destress du dos (20 min)
+ un modelage du visage (5 min)

ou

Un modelage détente des pieds (30 min)

 Ouvert: du lundi au samedi de 10h30 à 19h



* Fit Nice

Situé en plein cœur de Nice, toute l'équipe de Fit Nice vous accueille dans son environnement spacieux et moderne. Avec son intérieur loft, vous vous sentirez comme à la maison. La séance de Power Plate et de pilates n'aura plus aucun secret pour vous. Avec une salle équipée en appareils technogym et un coach à vos côtés à chaque séance, vous êtes à fond pour la forme.

Votre programme



Pour 1 personne

2 séances Power Plate avec coach (2x30 min)

ou

2 séances de renforcement sangle abdominale
et dorsale par la respiration (2x60 min)

 Notez bien: contre-indication pour les personnes souffrant de phlébite, pose de stérilet ; Prévoir tenue de sport et serviette

 Prévoir: 1h à 2h



* Le Salon Zen

Tout sera mis en œuvre pour vous conduire au pays de la sérénité et de la plénitude, bougies, encens et musique douce. Vous n'aurez plus qu'à vous laissez porter. Au salon zen, vous passerez un pur moment de bien-être que vous n'oublierez pas.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage du dos, visage, cuir chevelu et jambes aux huiles essentielles (40 min)

ou

Un nettoyage de peau aux arômes Yon-Ka (40 min)

 Prévoir: 40 min à 50 min



* Mass'Oasis

Mass'oasis vous propose de véritables modelages asiatiques et de relaxations. La praticienne, expérimentée grâce à 8 ans de pratique, vous propose des modelages de qualité.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage aromatique aux huiles essentielles (30 min)

ou

Une réflexologie plantaire (30 min)

ou

Une séance de shiatsu (30 min)

ou

Un modelage ayurvédique (30 min)

 **Prévoir:** 45 min



* La Bulle Harmonie

La Bulle Harmonie est un espace de bien-être au décor raffiné et chaleureux où règne une atmosphère calme et sereine. N'attendez plus pour découvrir le large choix de modelages qui vous est proposé.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage Flash Découverte (Produit Bio) (35 min)

ou

Une séance de cabine à infrarouges longs (35 min)

 **Prévoir:** 35 min



* Thalassoleil

Profitez d'un cadre convivial dédié à votre bien-être ! Thalassoleil propose depuis plus de 25 ans des soins de grande qualité. Laurier d'Or de l'accueil et de la qualité de services, cet institut vous accueillera dans un cadre convivial dédié à votre bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un accès à la piscine et au sauna
+ bain hydromodelant aux huiles essentielles (20 min)

ou

Un accès au sauna et à la piscine
+ enveloppement d'algues (20 min)

 **Notez bien:** prévoir un maillot, un bonnet de bain et des sandales en plastique.

Terrasse et plage privée en saison

 **Prévoir:** ½ journée



* Ambiance Bien-Être

Offrez-vous un délicieux moment de détente dans un cadre chaleureux... Situé dans le quartier historique de Cannes, Ambiance Bien-Être est un institut où chaque personne reçoit un accueil personnalisé. L'univers cocooning vous invite à vous détendre et à recevoir des soins bio en toute sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de pressothérapie

ou

Des conseils en maquillage

ou

Un soin visage découverte : gommage et masque

 Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 19h

 Prévoir : 45 min



* Body VIP

Body VIP à Cannes est un centre de bronzage et d'amincissement au cœur de la croisette dans la galerie du Gray d'Albion. Il vous propose une gamme de soins High Tech et personnalisés à votre disposition.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de tonification New Life ou de Bodysculptor
Amincissement (45 min)

 Notez bien : soins adaptés aux femmes et aux hommes

Café Nespresso offert

Douches et serviettes fournies

 Ouvert : du lundi au samedi de 10h à 20h
non stop



* Centre Thétys

Les portes de ce centre s'ouvrent à vous sur un cadre unique et reposant. Un véritable écrin de beauté qui enchante les sens... où règnent en maîtres absolus confort, calme et raffinement. Venez découvrir toutes les offres de modelage, détente et beauté en toute sérénité !

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage californien ou suédois (30 min)

ou

Un soin visage pureté marine (30 min)

ou

Un accès au hammam (15 min)

+ un gommage du corps (20 min)

 Notez bien : soins adaptés aux femmes,
aux femmes enceintes et aux hommes

 Ouvert : du lundi au samedi de 9h à 19h



* Centre De Thalasso Énergie

Situé dans la baie de Cannes, le Centre De Thalasso Énergie vous accueille dans une ambiance d'un palais des mille et une nuits. Autour d'un hammam oriental en mosaïque, le centre propose pour vous madame et vous monsieur, des soins individuels et personnalisés basés sur la médecine énergétique chinoise.

Votre programme

 Pour 1 personne

Forfait Wonder Tonic : douche à jet
+ hammam oriental

ou

Forfait Wonder Relax : hammam oriental
+ modelage aquatique avec peeling corporel

 Prévoir : 1h



* Relax'Sens

Grâce à la faculté d'écoute de votre praticien, Relax'Sens vous réserve un accueil personnalisé afin de mettre en éveil vos cinq sens. Dans un écrin de sérénité baigné de lumière tamisée, votre corps et votre esprit seront délicieusement bercés par la musique adaptée à votre soin.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage relaxant personnalisé du dos aux huiles essentielles (30 min)



* Lady Fitness

Envie de mincir, de vous tonifier ou d'affiner votre silhouette, Lady Fitness vous propose une méthode unique à l'efficacité prouvée. Le résultat minceur, grâce à Lady Fitness c'est la réussite assurée.

Votre programme

 Pour 1 personne

15 jours d'accès illimité au circuit 30 min avec un coach en permanence

 Notez bien : prestation réservée aux femmes

 Ouvert : du lundi au vendredi de 9h à 14h
et de 15h à 20h et le samedi de 10h à 14h



* Rêves et Évasions

Entrez dans un monde de rêves et d'évasions. Le spa Rêves et Évasions vous propose une véritable invitation au voyage. Détente et cocooning seront au programme, pour faire de ce moment d'évasion, un pur instant de rêve.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un soin du visage coup d'éclat (30 min)
- ou
- Un gommage et une hydratation (30 min)
- ou
- Un modelage du dos, des jambes et des pieds (30 min)

-  **Pour 2 personnes**
- Une séance de sauna (15 min)

 **Notez bien :** contre-indications pour le sauna

 **Prévoir :** 15 à 30 min



* Centre De Balnéothérapie

Le Centre De Balnéothérapie à Bastia est le lieu rêvé pour que le corps et l'esprit soient en symbiose. S'étendant sur plus de 220 m², cet établissement vous propose un choix très varié de prestations de bien-être. Pour tous ceux en quête d'une pause, venez vous ressourcer dans cet espace dédié à la détente.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Un enveloppement marin
- ou
- Une séance de sauna (35 min)
- + hydrojet (modelage en flottaison) (20 min)

 **Notez bien :** le samedi uniquement sur rendez-vous

 **Prévoir :** 55 min



* Les Sens, Spa Capillaire

Les Sens Spa Capillaire est un lieu dédié à la beauté de vos cheveux. Vous trouverez des soins adaptés aux exigences de votre cuir chevelu. et pour parfaire la beauté du cheveu, un modelage du cuir chevelu apportera un complément de bien-être.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
- Une application de mélange d'huiles essentielles
- + modelage du cuir chevelu + shampoing et un coiffage ou brushing (50 min)

 **Prévoir :** 50 min



* Riva Bella Thalasso & Spa Resort

Une thalasso d'exception ouverte à l'année, unique en Corse! 70 hectares de nature à l'état pur! Ici, la mer à une exceptionnelle concentration en iode, en oligoéléments et en zooplancton réputés depuis l'Antiquité.

Votre programme

Pour 1 personne

Un hammam traditionnel oriental avec savon noir + soin Salinéa Cavitosonic (soin est recommandé pour les fumeurs, les personnes stressées, fatiguées ou déprimées)

ou

Un hammam traditionnel avec savon noir + jacuzzi + aquagym

 **Notez bien :** période naturiste du 16/05 au 19/09. Prévoir jogging et chaussures de sport

 **Prévoir :** 1h30 à 2h30



* Lady Fitness

Ce club 100% femme, propose une méthode de circuit training favorisant l'augmentation du métabolisme de base. Un coaching permanent et personnalisé est assuré. Le suivi du rythme cardiaque se fait en direct sur écran. Les programmes changent chaque semaine et des bilans morphologiques sont faits chaque mois ainsi qu'un suivi diététique et un conseil nutritionnel.

Votre programme

Pour 1 personne

Une consultation personnalisée à l'institut Cellusonic (diagnostic minceur) (30 min)

ou

5 séances de remise en forme (cardio training + contrôle cardiaque) (1h par séance)

ou

Un coaching minceur (analyse diététique, conseil alimentaire) (20 min)

 **Notez bien :** soins réservés aux femmes (sauf l'épilation)

Prévoir tenue de sport, tennis et serviette

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 14h et de 16h à 20h

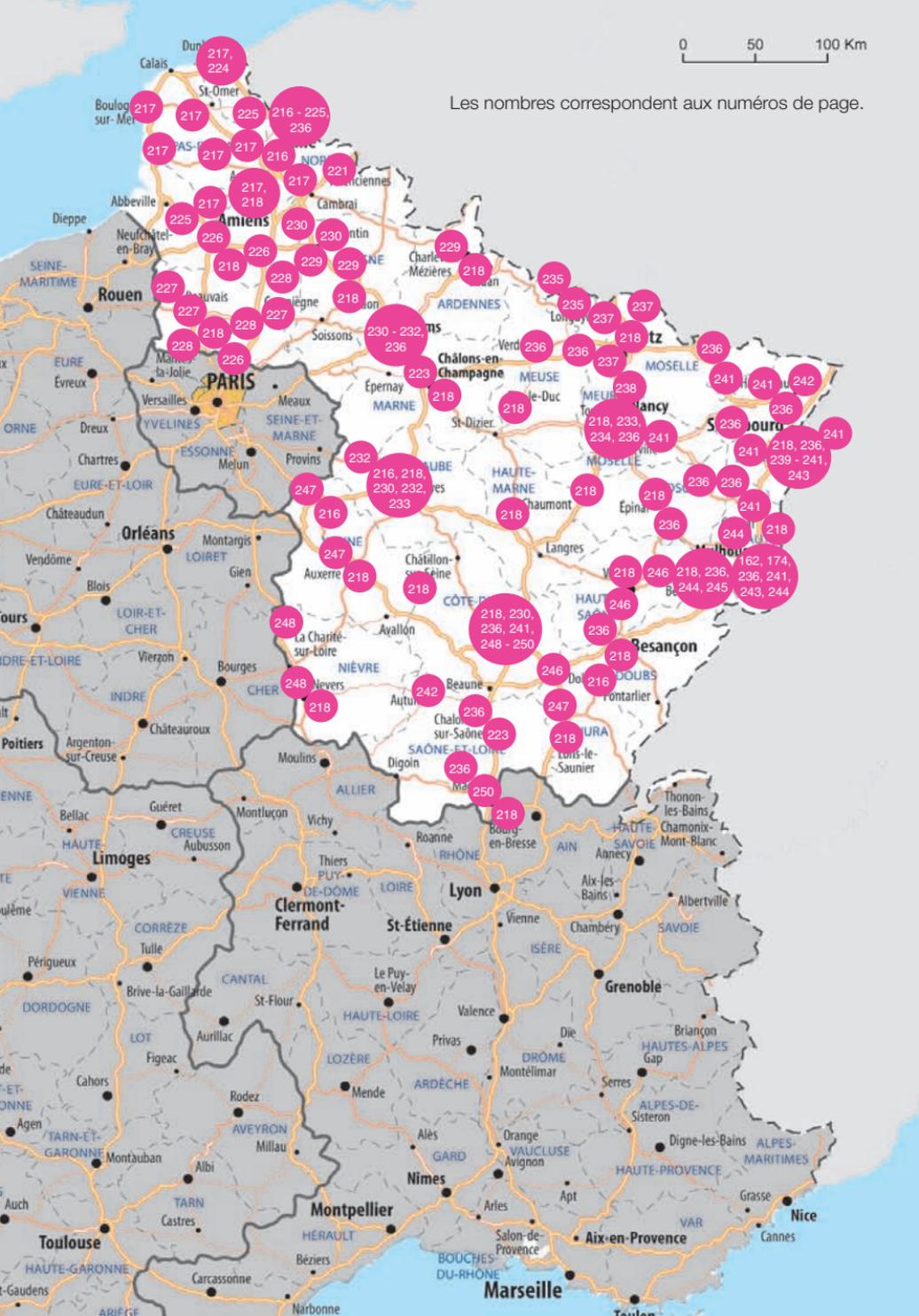


© Riva Bella Thalasso & Spa Resort / Lady Fitness / istockphoto_Thinkstockphotos. Photos non contractuelles.



SUD-EST

Les nombres correspondent aux numéros de page.



Sommaire Nord-Est

Club Moving (10, 25, 59, 62 et 89)	216	Yannick Kraemer Prestige (67)	243
Salon Valentin (59, 62, 80)	217	Hors du Temps (67)	243
GymStill (sur toute la France)	218	Lipotherm Center (68)	243
Bain de soi (59)	219	Amassa (68)	244
Therach'i (59)	219	A l'Auré du Spa (68)	244
Pauwels Amélie (59)	219	Le Jardin des Sens (90)	244
Bliss Pour l'Homme (59)	220	L'Univers des Soins (90)	245
SensoByCaro (59)	220	Absolue Beauté (90)	245
Écrin De Zen (59)	220	Institut de Beauté Patricia (90)	245
Plaisir des Sens (59)	221	Anaëli Espace Beauté (25)	246
Ô 5 Sens (59)	221	Valérie Beauté (70)	246
Beaut'élégance (59)	221	Zen Addict (39)	246
L'Institut Centre de Soins Esthétiques (59)	222	LM Sourire (39)	247
Femmes en Forme (59)	222	Amanõa le Spa (89)	247
Golden room (59)	222	Les bienfaits de la mer (89)	247
Hyper Minceur (59, 51 et 71)	223	Club Vert (58)	248
Institut Coryse Salomé (59)	224	Image au Naturel (58)	248
Grain de Beauté (59)	224	Institut Aloïse (21)	248
Les Bains de Saint Maur (59)	224	Escale Bien-être (21)	249
Zen Apart' (59)	225	L'Atelier de Léonie (21)	249
Spa Sérénité (62)	225	Le Bien-Être à Portée de Main (21)	249
Danielle Kita Instituts (80)	225	Dermavitis (21)	250
Harmonie Beauté (80)	226	Selon l'Image (71)	250
Kokooning (80)	226		
Institut Côté Cour (60)	226		
Institut Zenitude (60)	227		
Délice Beauté (60)	228		
Julie Esthétique (60)	228		
Grain de beauté (60)	228		
Jardin de la Beauté (02)	229		
En corps plus belle (02)	229		
Institut Beauty Escape (08)	229		
Lady Moving (02, 10, 21 et 51)	230		
Espace Bien-être (51)	231		
Bikini (51)	231		
Spa Institut By Michelle Defrance (51)	231		
L'Eternel Féminin (51)	232		
Institut des Ongles (10)	232		
Ankeli Nature (10)	232		
Bergamote Institut (10)	233		
Sandy M (10)	233		
Therach'i (54)	233		
Institut Eglantine (54)	234		
Fish Massage (54 et 6700)	235		
Passage Bleu	236		
Institut Air de Beauté (57)	237		
Eric Zell Coiffure (57)	237		
Modelages du monde (57)	237		
Garden Gym (57)	238		
Coiffirst (67)	239		
Salons Yannick Kraemer			
Signes de Beauté (67)	240		
Luis Kraemer			
Artisan Coiffeur (21, 57, 67, 68)	241		
Efféa (67 et 71)	242		

Rendez-vous sur www.wonderbox.fr pour découvrir tous nos nouveaux partenaires et obtenez leurs coordonnées en appelant le 01 73 02 02 32 (prix d'un appel local). Réservez au plus tôt pour avoir un large choix de dates.





* Club Moving

Région Nord-Est (10, 25, 59, 62 et 89)

Depuis plus de 25 ans, Moving c'est la forme mais aussi le fameux esprit « club mixte » des clubs de fitness et de remise en forme. Les clubs Moving sont centrés sur l'écoute de vos besoins spécifiques, accompagnent, encouragent et conseillent au quotidien, mettent à votre disposition un ensemble d'équipements et d'espaces pour vous garantir bien-être et forme. Plus de 1000 coach diplômés d'Etat sont chaque jour au service de votre forme et de votre santé. Bouger, c'est vivre !



Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au dimanche (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** équipements de cardio training, de musculation, plateforme oscilovibratoire, coach personnel, espace aquatique (selon les établissements)...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Salon Valentin



Région Nord Est (59, 62, 80)

La couleur des salons Valentin est le rouge. Rouge comme la passion, l'énergie, la joie, la chaleur... C'est tout cela que vous trouverez dans les salons. Professionnels de la coiffure, passionnés, régulièrement formés pour toujours en apprendre plus et vous offrir plus, les coiffeurs savent cerner les désirs, capter les attentes et surtout, proposer à leur cliente la couleur, le balayage, l'effet ou la coupe qui lui ira parfaitement.

Votre programme

Pour 1 personne

- Un shampoing, une coupe, coiffage et coloration : sublimer vos cheveux, que vous soyez une adepte de nuances naturelles ou intenses, votre salon Valentin saura vous conseiller sur le choix de votre couleur

ou

- Un shampoing, une coupe, coiffage et effet : encadré par un professionnel qui va créer quelques points de lumière dans vos cheveux pour que votre nouvelle coupe soit mise en valeur par des effets de coloration

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptées aux femmes
-  **Ouvert :** en fonction des salons
-  **Prévoir :** 1h15



* GymStill



Sur toute la France

Envie de bien-être ? Découvrez GymStill, une méthode innovante en ligne qui allie tonus, forme et relaxation. Accédez en illimité à tout moment et en tous lieux à vos séances en ligne et faites des progrès rapide en bien-être grâce aux conseils de votre coach personnel Miss GymStill !

Votre programme



Pour 1 personne

Un abonnement à la méthode de relaxation GymStill, d'une durée de 4 mois à télécharger sur votre ordinateur

- Un bilan bien-être pour évaluer votre forme physique et mentale et mesurer vos progrès
- Des séances spécifiques pour tonifier et relaxer le corps et l'esprit
- Des conseils hebdomadaires du kiné GymStill pour accompagner votre bien-être

Informations pratiques



Notez bien : abonnement adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes

- Méthode de forme et de relaxation en ligne à télécharger sur votre ordinateur
- Attention, connexion internet haut débit obligatoire
- Envoi des codes d'accès après réception de votre chèque cadeau complété, sous 48h



* Bain de soi

A l'institut Bain de Soi, vous êtes pris en charge du début à la fin de vos soins dans une atmosphère balinaise sereine et fleurie. Certains soins sont également proposés en formule duo.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage du dos, épaule et nuque (20 min)

ou

Un accès individuel au hammam + un thé offert



Notez bien : prévoir un maillot de bain pour le hammam



Prévoir : 30 min



* Therach'i

Dans un cadre contemporain, Therach'i offre un nouveau concept de bien-être accessible, s'appuyant sur un équipement à la pointe de la technologie. Therach'i est un lieu unique d'un nouveau bien-être...

Votre programme



Pour 1 personne

Une réflexologie + une luminothérapie
+ une relaxation sur lit de shiatsu (1h)

ou



Pour 2 personnes

2 Cleaner (détoxination)



Notez bien : contre-indications pour les femmes enceintes, les personnes ayant un pacemaker, ou aux personnes épileptiques



Prévoir : 1h



* Pauwels Amélie

Dans un cadre aux couleurs pastels, vous découvrirez des soins reposants, tonifiants et énergétiques venus des 4 coins du monde et vous apprécierez les huiles biologiques aux huiles essentielles de rose, de jasmin, de jojoba et de lavande. Amélie Pauwels vous invite au voyage du bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin dos, visage, pieds, mains (40 min)

ou

Un modelage Kobido : modelage du visage japonais (40 min)

ou

Un soin aux pierres chaudes (40 min)



Prévoir : 50 min



* Bliss Pour l'Homme

Les hommes prennent de plus en plus de temps pour s'occuper d'eux. Bliss l'a compris. C'est pourquoi, ce centre est un espace privilégié exclusivement réservé aux hommes. Ici, l'ambiance club est de mise ... Tout ici fait Mâle.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un soin du visage découverte (de 15 à 30 min)
ou
Un soin du dos décontractant (de 20 à 30 min)



* SensoByCaro

Envie de rêve et d'évasion? Caroline Hopkinson vous propose de profiter de ses années d'expériences en Afrique du Sud et à Londres pour voyager tout près de chez vous, à votre domicile ou dans son institut à l'ambiance feutrée très relaxante.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un amma assis (30 min)
ou
Un modelage du cuir chevelu, cou, épaules, visage, bras et mains (30 min)
ou
Séance de luminithérapie (35 min)
-  **Notez bien:** serviettes et huiles Bio
Tisane offerte pour chacune des prestations



* Écrin De Zen

Bienvenue chez Ecrin de Zen, à 10 minutes de Lille. Une charmante équipe de professionnelle et passionnée vous offrira leur savoir-faire, dans un espace dédié au bien-être.

Votre programme

-  **Pour 1 personne**
Un cours de maquillage
ou
Un modelage relaxant du dos aux huiles essentielles (gommage et modelage) + thé
ou
Un soin du visage « Intermezzo » de chez Yon-Ka (à base d'huiles essentielles) + pose masque + modelage des mains
-  **Prévoir:** 45 min



* Plaisir des Sens

Niché au coeur du village de Templeuve, l'institut Plaisir des Sens vous accueille dans une ambiance zen et chaleureuse. Découvrez la sensualité et la douceur de leurs rituels de soins... Soyez acteur d'une expérience unique dans cet univers de zénitude!

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un gommage complet du corps aux céréales Berberes
ou
- Un soin nettoyant du visage traditionnel
-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Une boisson chaude offerte
-  **Prévoir :** 45 min



* Ô 5 Sens

Ô 5 Sens est un centre de bien-être offrant détente et relaxation avec hammam, spa et salon de détente, formules complètes avec soin du visage, du corps et soins orientaux. Ce lieu chaleureux vous invitera à un grand moment de bien-être.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- Un gommage du corps aux sels marins (30 min)
- ou
- Une entrée au hammam (1h)



* Beaut'élégance

Tous vos sens s'éveillent pour un moment inoubliable! À proximité de Lille, laissez-vous envahir par une sensation inédite de bien-être et de beauté, et venez découvrir un univers à part où s'harmonisent dans un décor de prestige, la beauté, l'élégance et le bien-être.

Votre programme

-  Pour 1 personne
- « Soin Spa des Mains » : un bain de paraffine
+ un limage des ongles
-  **Notez bien :** café ou thé offert
-  **Prévoir :** 30 min



* L'Institut Centre de Soins Esthétiques

En franchissant les portes de L'Institut Centre de Soins Esthétiques, vous pénétrez dans un havre de paix où calme et professionnalisme se conjuguent au bénéfice de la beauté et du soin et où vous laisserez derrière vous l'agitation urbaine.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du corps Spajet Bulle de Détente

ou

Un soin du visage « coup d'éclat » (modelage, gommage, masque)

ou

Un soin gommage ivresse au gingembre et un soin du corps manuel

 **Prévoir:** 30 à 35 min

 **Ouvert:** du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h (sur rdv)



* Femmes en forme

Dans un cadre convivial, le centre est réservé aux femmes qui souhaitent mincir ou simplement être en meilleure forme physique grâce à son circuit de 30 min fitness sans contrainte d'horaire, équipé d'appareils hydrauliques adaptés à la morphologie féminine.

Votre programme

Pour 1 personne

15 jours de découverte du circuit coaché + 3 soins anticellulite sur matelas de modelage

ou

Pour 2 personnes

1 semaine de découverte du circuit coaché + un soin anticellulite sur matelas de modelage

 **Notez bien:** prestations réservées aux femmes

 **Ouvert:** les lundi, mercredi et vendredi de 9h à 19h45, les mardi et jeudi 9h à 20h15 et le samedi de 9h30 à 12h30



* Golden room

Ce nouveau lieu d'exception vous accueille dans une ambiance design et raffinée. Chaque détail a été étudié dans un souci constant de satisfaire une clientèle aussi bien féminine que masculine. A la fin de la séance, votre teint est frais, vos traits détendus : votre peau respire le bien-être.

Votre programme

Pour 1 personne

Une séance de « Lumière Light Therapie » intensive (45 min) avec soin du visage complet

 **Ouvert:** le lundi de 13h à 19h, le mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 19h, le jeudi de 9h30 à 20h et le samedi de 9h30 à 18h



* Hyper Minceur



Nord-Est (59, 51 et 71)

Spécialistes de l'amincissement, les professionnels Hyper Minceur vous proposent un institut de beauté à l'écoute de vos besoins et de votre corps. Difficulté à perdre du poids, envie de se débarrasser d'une cellulite gênante ? Ce centre de soins trouvera avec vous une solution à vos problèmes de silhouette, vous prodiguant les meilleurs soins grâce à des techniques adaptées qui vous redonneront le sourire.

Votre programme



Pour 1 personne

Groupe 1

- Une pressothérapie

ou

Groupe 2

- Un soin du visage

ou

Groupe 3

- Un modelage du visage

ou

Groupe 4

- Un modelage du dos

ou

Groupe 5

- Un modelage à l'huile polynésienne



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Un essai Sylver Plate offert avec la pressothérapie à Douai
-  **Ouvert :** selon les instituts
-  **Prévoir :** 30 min à 1h selon le choix de la prestation

* Institut Coryse Salomé

Dans un cadre élégant et raffiné où tout invite à la détente, vivez au rythme des soins dans ce petit coin de paradis. De cette bulle de douceur et bien-être vous ressortirez détendue et rayonnante !

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin et un modelage du visage relaxant (45 min)

ou

Un modelage du corps (25 min)



Votre privilège Wonderbox

-10% sur les produits Maria Galland

 **Prévoir:** 25 à 45 min



* Grain de Beauté

L'institut Grain de Beauté vous fait bénéficier de sa connaissance des rites de beauté du corps et du visage venus de France ou d'ailleurs, le temps d'un soin vous aurez le plaisir de sentir s'évanouir toutes les tensions de votre corps.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin beauté éclat visage (45 min) : gommage, modelage, sérum et masque

ou

Un soin décontractant du dos (30 min)

ou

Une manucure complète (1h) : soin, modelage et pose de vernis

 **Ouvert:** du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h



* Les Bains de Saint Maur

Les Bains de Saint Maur, centre spacieux de 140m², vous propose de passer un moment de détente et de prendre soin de vous dans une ambiance intime et feutrée, propice à la relaxation et à l'évasion.

Votre programme



Pour 1 personne

Un hammam (30 min) + un modelage du dos (20 min)

ou

Un modelage du cuir chevelu (30 min)

ou

 Pour 2 personnes

Un hammam aux senteurs d'eucalyptus + savon noir



* Zen Apart'

Esprit zen, décor intimiste, parfums subtils et musiques douces, soins personnalisés et modelages, tout concourt à votre détente et à votre beauté. Un concept unique pour s'immerger dans une bulle de bien-être, Zen Apart' vous accueille dans les salons d'un hôtel particulier situé au cœur du vieux Lille.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage sur l'ensemble du corps (35 min)

ou

Un soin Visage Optimal (nettoyage, gommage, modelage et masque) (35 min)

 Prévoir: 35 min



* Spa Sérénité

Dans un cadre zen et chaleureux, Spa Sérénité saura vous faire oublier le stress de la vie quotidienne. Selon vos envies, laissez-vous aller le temps d'un modelage, d'une séance de sauna ou de balnéo... Besoin d'un véritable moment de détente, passez la porte de Spa Sérénité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance de sauna (30 min) + modelage du dos (15 min)

ou

 Pour 2 personnes

Une séance de sauna (30 min)

 Ouvert: du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h30



* Danielle Kita Instituts

Danielle Kita Instituts et son équipe sont au service de votre beauté et de votre bien-être. Vous pourrez apprécier l'ambiance où se mêlent senteurs d'huiles essentielles et musique relaxante. Vous bénéficiez de conseils professionnels pour vos prestations et d'une gamme de produits naturels.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage ancestral aux huiles parfumées (30 min)

ou

Un soin du visage (45 min)

 Notez bien: thé et café offert, peignoirs, serviettes et chaussons sont fournis

 Prévoir: 1h



* Harmonie Beauté

Pénétrez dans un univers d'harmonie, d'équilibre et de relaxation. L'équipe d'esthéticiennes sera heureuse de vous accueillir et vous conseillera les produits cosmétiques les mieux adaptés aux besoins de votre peau (cosmétique bio, huiles essentielles, produits marins...).

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage flash+ luminothérapie (1h15)

ou

Un modelage du dos+ un matelas relaxant + luminothérapie (1h20)

ou

Un maquillage de soirée+ luminothérapie

 Ouvert: de mardi au vendredi de 9h30 à 19h et le samedi de 9h30 à 17h

 Prévoir: de 45 min à 1h30



* Kokooning

Passionné par les bienfaits de la détente corporelle et formé aux diverses techniques de modelage, au Amma assis et à la réflexologie plantaire, ce professionnel vous apporte de la relaxation, de la détente et du bien-être.

Votre programme

Pour 1 personne

Un Amma assis (30 min)

ou

Un Kokooning dos (40 min) + une détente tête, nuque et visage (10 min)

 Notez bien: à domicile ou sur le site de Moreuil

 Prévoir: 30 min à 50 min



* Institut Côté Cour

Dans ce lieu de calme en rez-de-jardin, détente et efficacité sont les maîtres mots. Vous serez reçu(e) dans une ambiance intimiste et confidentielle au sein de l'Institut Côte Cour qui respire la douceur et le bien-être.

Votre programme

Pour 1 personne

Une manucure soins des mains: soins des ongles, cuticules, gommage, modelage et pose de vernis couleur ou french (30 min)

ou

Un cours d'auto-maquillage: déterminer vos couleurs, apprendre à réaliser un maquillage de mise en beauté au quotidien (1h)

 Prévoir: 30 min à 1h





Beauvais, Compiègne (60)

Les instituts Zenitude sont des espaces dédiés à la beauté et au bien-être de l'homme et de la femme. Dans un décor zen et chaleureux vous profiterez d'un moment d'apaisement loin du stress.

Votre programme

Pour 1 personne Forfait Baléares

- Un modelage du cuir chevelu (30 min)
- Un modelage du visage (15 min) zone hyper réceptive, ce soin saura vous apporter relaxation et bien-être grâce au zen-zen chinois

ou

- Un modelage relaxant (30 min) : soin de détente absolue pour oublier la fatigue et soulager les tensions



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Ouvert :** Avenue Montaigne : du lundi au vendredi de 9h30 à 19h30 et le samedi de 9h à 18h
- Rue Chambiges et des Boucheries : du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 18h
-  **Prévoir :** 30 à 45 min

* Délice Beauté

Délice Beauté vous accueille dans un cadre chaleureux et agréable, propice à la détente et au bien-être. Laissez-vous gagner par les senteurs variées des divers produits naturels et bio proposés.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage du dos + un modelage relaxant + un enveloppement hydratant (45 min)

ou

Une relaxation du dos comprenant un gommage + modelage + enveloppement (45 min)

ou

Un soin des ongles au bain de crème tiède (30 min)

ou

Une séance de conseil en image et cours de maquillage (30 min)



* Julie Esthétique

Clair et chaleureux, ce petit institut de village vous accueillera avec plaisir pour vous faire découvrir les différents soins et modelages qui vous détendront et vous feront oublier les tensions du quotidien pour faire place à un moment de bien-être absolu.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage classic (45 min) + un maquillage de jour (15 min)

 Notez bien : prestation réservée aux femmes

 Ouvert : du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h



* Grain de beauté

Envie de déstresser et de lâcher le lest de votre quotidien ? Venez vous relaxer dans un univers chaleureux dédié à votre bien-être.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage corporel + une réhydratation (45 min)

ou

Un modelage du dos et des jambes (30 min)

ou

Un soin du visage relaxant (40 min)

 Ouvert : du mardi au vendredi de 9h30 à 19h samedi de 9h30 à 17h

 Prévoir : de 30 à 45min



* Jardin de la Beauté

À la campagne, dans un cadre soigné et unique et à la décoration orientale et intime, ce lieu vous invitera au dépaysement et à la relaxation.

Votre programme



Pour 1 personne

Une beauté des pieds ou des mains à l'orientale (1h)

ou

Un soin du visage au choix (purifiant au rhasoul, oriental au masque blanc et à l'huile d'argan...)

ou

Un modelage du corps à l'huile d'argan (30 min)

ou

Un gommage du corps aux cristaux d'alun ou aux céréales berbères, enveloppement, douche et modelage relaxant aux huiles parfumées (15 min)

 **Prévoir:** 30 min à 1h



* En corps plus belle

Le centre de beauté En corps plus belle offre une large gamme de bienfaits corporels avec des produits de qualité reconnus, pour vous sentir encore plus belle. Cet institut propose des épilations, des séances de bronzage sans oublier des soins indispensables pour peaufiner votre beauté.

Votre programme



Pour 1 personne

Un gommage du dos à la mangue + modelage aux huiles essentielles

ou

Un gommage du visage aux lys blancs + modelage aux huiles essentielles + masque

ou

Une french permanente en gel + strass sur des ongles naturels

 **Prévoir:** 30 à 45 min



* Institut Beauty Escape

Véritable immersion dans une ambiance feutrée et cosy dédiée au bien-être, vous ne pourrez ressortir de l'Institut Beauty Escape que zen et bien dans votre peau ! Laissez-vous chouchouter par une équipe dévouée qui saura, au gré des soins et modelages, vous faire voyager à travers des senteurs subtiles et envoûtantes.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage relaxant du dos aux pierres chaudes (45 min)

ou

Un soin des pieds détoxifiant et hydratant aux feuilles de baobab + pose vernis

ou

Un soin corps : gommage + modelage

 **Prévoir:** de 45 min à 1h



© Jardin de la Beauté / En corps plus belle / Institut Beauty Escape.
Photos non contractuelles.

NORD-EST

* Lady Moving



Région Nord-Est (02, 10, 21 et 51)

Bien plus qu'un centre de remise en forme, le concept Lady Moving est un centre de tonification et d'amaigrissement adapté et réservé aux femmes d'aujourd'hui, n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique et souhaitant des résultats rapides et durables. En 30 min sans rendez-vous, Lady Moving donne la possibilité de mincir et de tonifier son corps avec des circuits coachés et des programmes personnalisés.

Votre programme

 Pour 1 personne
• 5 jours découverte

ou
 Pour 2 personnes
• 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** exclusivement réservés aux femmes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Ouvert :** du lundi au samedi (horaires variables selon les centres)
-  **Sur place :** (selon les établissements) : tisanderie, bilan corporel, boutique diététique, beauté, bien-être, circuits 30 min avec coach, plate-forme oscilovibratoire, Lady Spa (soins, « beau » minceur), Lady Sun (bronzage), vestiaires, douche massante...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Espace Bien-être

L'équipe d'Espace Bien-être vous accueille en toute simplicité pour vous faire profiter de moment de détente absolu ou vous faire découvrir un infini de soins corps et visage.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une séance coachée de Power-Plate + une séance de sauna infrarouge (1h15)

ou

Un soin du visage Skin Yoga (adapté à tous type de peau) (1h)

ou

Une séance de sauna infrarouge + un gommage au sels marins (1h30)

 **Notez bien :** contre-indications (problèmes vasculaires, prothèses articulaires, décollement de la rétine)

 **Ouvert :** du lundi au vendredi de 10h à 19h30 et le samedi de 10h à 16h



* Bikini

Récemment installé, le centre conjugue bronzage, bonheur, apparence et bien-être. Une volonté perpétuelle de vous satisfaire toujours mieux avec par exemple le bar à fruits (smoothies).

Votre programme

 Pour 1 personne

4 séances de bronzage sur l'appareil de votre choix (10 min par séance)

 **Notez bien :** contre-indiqué pour les femmes enceintes et pour les personnes avec problèmes médicaux. Lunettes de protection obligatoires

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 20h



* Spa Institut By Michelle Defrance

Au cœur même de la ville, à deux pas de la cathédrale, dans un lieu entièrement dédié à la beauté et au bien-être, les spécialistes vous aideront à éliminer stress et fatigue en imaginant pour vous des instants privilégiés.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos (30 min)

ou

Un bain hydromodelant « Art de vivre » : eau, sels de bain, algues marines, huiles essentielles (20 min)

 **Prévoir :** 30 à 40 min



* L'Éternel Féminin

L'Éternel Féminin, alliance de bien-être et de beauté, vous propose des soins de beauté, modelages, prothèses ongulaires et coaching minceur.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos aux huiles au choix (30 min)

ou

Un gommage corporel + application de lait pour le corps (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 19h



* Institut des Ongles

Installée depuis 22 ans au cœur du bouchon de champagne à Troyes, Agnès vous invite à venir réaliser des soins professionnels pour vos mains et vos pieds. Vous repartirez avec un sentiment de relaxation et de légèreté.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une manucure + beauté des pieds + pose de vernis (1h15)

ou

Une épilation des jambes, aisselles et maillots

 **Notez bien :** prestations réservées aux femmes



* Ankélia Nature

Entrez dans le monde d'Ankélia Nature pour découvrir des trésors de beauté insoupçonnés. La priorité aux produits écologiques est un art de vivre chez Ankélia Nature.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin hydratant + modelage du visage + mise en beauté pour les femmes (45 min)

ou

Un cours personnalisé pour apprendre ou réapprendre à se maquiller et à se relooker (1h15)

ou

Un soin et un modelage du corps aux fruits rouges (1h15)

 **Prévoir :** 1h à 1h15



* Bergamote Institut

Charmant commerce de proximité, l'institut de beauté bergamote se situe dans un petit village à 20 km de Troyes. Votre esthéticienne Sylvie se fera un plaisir de vous accueillir pour vous faire découvrir les bienfaits des soins du visage et du corps. Laissez vous porter et bénéficiez d'un pur moment de détente.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin « caresse parfumée » (45 min)

ou

Un soin du visage « coup d'éclat » + une beauté des mains

 **Prévoir :** de 45 min à 50 min



* Sandy M

Ouvrir les portes de l'infinie relaxation et plongez dans un univers de plénitude, mêlant éveil des sens et soins apaisants. C'est ce que vous propose de découvrir Sandy M, grâce à sa sélection de soins et modelages de qualités, distillés dans une ambiance zen et une atmosphère particulièrement apaisante.

Votre programme

 Pour 1 personne

Accès au spa chromothérapie et au hammam

ou

Un gommage éclat « purée de papaye » (30 min)

ou

Une coupe et un brushing+ maquillage ou manucure

 **Notez bien :** prévoir maillot de bain pour spa et hammam

 **Prévoir :** entre 30 min et 1h



* Therach'i

Dans un cadre contemporain, Therach'i offre un nouveau concept de bien-être accessible, s'appuyant sur un équipement à la pointe de la technologie. Therach'i est un lieu unique d'un nouveau bien-être...

Votre programme

 Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire automatisé avec lumniothérapie + un soin relax sur lit à acupressure thermique aux pierres de jade

ou

Une séance de Fish pédicure (30 min)

 **Notez bien :** contre-indications pour les femmes enceintes, les personnes ayant un pacemaker ou aux personnes épileptiques



* Institut Eglantine

Situé à Nancy, au cœur du quartier mon désert, découvrez un espace exclusivement dédié à la beauté, au soin et au bien-être. Dans un cadre naturel, discret et confortable, venez passer un agréable moment de calme et de bien-être.

Votre programme



Pour 1 personne

Un nettoyage de peau (45 min)

ou

5 séances d'UV (20 min chacune)

 **Notez bien :** prestation réservées aux femmes, 2nd prestation contre-indiquée aux femmes enceintes



* Fish Massage

Longwy-Bas (54),
Arlon (6700 - Belgique)

Fish Massage pour découvrir la fish-pédicure et corps, la seule technique qui permet un gommage unique et cela sans abîmer la peau grâce aux « poissons Docteurs » qui viennent à bout des problèmes de peau les plus difficiles. L'effet est des plus surprenants, agréables et indescriptibles, cela ne chatouille pas.



Votre programme

Pour 1 personne

- Une fish pédicure+ pose de vernis ou limage des ongles (50 min)

ou

- Un modelage du dos (20 min)
+ une manucure ou beauté des pieds

ou

- Un maquillage + une manucure avec pause de vernis (45 min)



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 21h sur RDV

 **Prévoir :** 45 min à 1h

* Passage Bleu



Région Nord-Est

Les centres de beauté Passage Bleu permettent une escapade unique dans un univers spacieux, original, imprégné d'une atmosphère marine relaxante. Regroupés dans un même lieu, le salon de coiffure et de beauté ainsi que le centre de thalasso urbain invitent au bien-être, à l'accomplissement de soi-même et de sa beauté. En fonction de votre âge vous serez conseillés en matière de soins et de modelages. Homme ou femme, vous apprécierez l'ambiance zen de ce spa.

Votre programme



Pour 1 personne

Forfait Délice Oriental

- Un modelage oriental du corps (30 min)
- Une relaxation (10 min)

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Ouvert :** selon instituts
-  **Prévoir :** 40 min



* Institut Air de Beauté

L'institut air de beauté est situé en plein centre ville dans une jolie rue piétonne. Ses esthéticiennes vous proposent toute une sélection de soins visage et corps Sothys. Chaque rituel de soin est une ode au bien-être, à la beauté du corps et de l'esprit.

Votre programme



Pour 1 personne

Un soin du visage de saison (45 min)

ou

Un modelage douceur du dos (30 min)

ou

Une réflexologie plantaire esthétique (35 min)

 **Ouvert :** du mardi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h, le samedi de 9h à 18h

 **Prévoir :** 45 min



* Eric Zell Coiffure

Installé au coeur de Metz, le salon de 200m², Eric Zell Coiffure, membre de la Haute Coiffure Française, est entièrement dédié à votre beauté. Venez-vous faire sublimer par une équipe chaleureuse et dynamique, à la pointe de la mode. La nouvelle cabine Kérastase, avec son bac Shiatsu, vous offre un espace de détente personnalisé avec soins du cheveu et modelages. Un moment de luxe, calme et volupté.

Votre programme



Pour 1 personne

Un diagnostic de cheveux

+ rituel Bien-être Kérastase en cabine privée VIP (shampooing, soin, modelage) (15 min)

+ brushing

 **Prévoir :** 45 min



* Modelages du monde

Les modelages qui vous sont proposés vous permettront de quitter le tumulte de votre quotidien et d'évacuer tout votre stress pour retrouver bien-être et plaisir de vivre. Découvrez les bienfaits des meilleurs modelages et traditions de bien-être du monde entier pour retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.

Votre programme



Pour 1 personne

Un modelage complet du corps (30 min)

ou

Un modelage du cuir chevelu (30 min)

+ un modelage de la nuque

+ un modelage du visage

 **Prévoir :** 40 min



* Garden Gym

Région Nord-Est (57)

Garden Gym c'est la forme au naturel. Première enseigne où la nature va à la rencontre du fitness, les centres de remise en forme Garden Gym marient fitness et aromacologie. Dans un cadre fleuri et parfumé, exercices de cardio-training, musculation, de fitness, activités aquatiques, de détente... aident à se retrouver et à entretenir son corps. Sur les thèmes goûter, sentir, respirer, écouter et vibrer, Garden Gym met vos sens en mouvement et en éveil.



Votre programme



Pour 1 personne

- 5 jours découverte

ou



Pour 2 personnes

- 2 jours découverte



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
- Prévoir une tenue de sport
-  **Sur place :** espace cardio training et musculation (37 postes d'entraînements), hammam, sauna, cours collectifs, Oscilo plate...
-  **Prévoir :** 2 ou 5 journées selon la prestation choisie

* Coiffirst

Strasbourg (67)

Dans une atmosphère singulière propice à une détente chic, venez découvrir l'ambiance Coiffirst. Spécialiste de la coupe en piquetage, des balayages vernis et de la coloration à l'huile d'olive. Plus que jamais soin et bien-être sont au cœur de nos préoccupations. Pour toutes celles qui veulent les plus beaux cheveux du monde, Coiffirst multiplie les rendez-vous, cinq adresses sur Paris, où vous serez reçues comme des reines.



Votre programme

Pour 1 personne

- Un shampoing
- Un soin rituel Kérastase
- Un brushing

Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes
-  **Ouvert :** du lundi au samedi de 9h à 20h
-  **Prévoir :** 1h



* Salons Yannick Kraemer Signes de Beauté

Strasbourg,
Oberhausbergen (67)

Dans les salons de coiffure Yannick Kraemer le bien-être est une réalité et une attention de chaque instant. Chaque espace dédié à la beauté de la femme est envisagé comme un écrin de volupté. Yannick Kraemer à su donner à ses salons une âme en privilégiant une identité propre à chacun. Nul doute qu'avec l'arrivée des beaux jours ces professionnels de la coiffure sauront vous émerveiller avec des soins et des coupes de cheveux à la pointe de la tendance.



Votre programme

 Pour 1 personne

- Un shampoing rituel Bien-Être personnalisé (20 min) (20 min)
- Un coiffage brushing (30 min)

Informations pratiques

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** pour les horaires d'ouverture s'adresser directement à chaque salon

 **Prévoir :** 1h



* Luis Kraemer Artisan Coiffeur

Nord-Est (21, 57, 67 et 68)

Luis Kraemer vous propose un « concept coiffure » totalement innovant : offrir les tendances à la pointe de la mode, dans des salons originaux et chaleureux. Luis Kraemer, c'est l'exigence de la qualité pour offrir les techniques les plus pointues de coupes, de colorations, de balayages... Les formations Luis Kraemer permettent à nos coiffeurs de se nourrir sans cesse des nouvelles tendances, qu'elles viennent de la rue, de Londres ou de New York.



Votre programme

Pour 1 personne

- Un accueil et conseil personnalisé par un coiffeur styliste visagiste
- Un shampoing relaxant Kérastase ou L'Oréal
- Un renforçateur
- Une coupe
- Un brushing



Informations pratiques

-  **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes
-  **Ouvert :** pour les horaires d'ouverture s'adresser directement à chaque salon
-  **Prévoir :** 1h





Hagueneau (67) et Autun (71)

Vous désirez vous détendre, sculpter votre silhouette, le tout dans une ambiance cocooning ? Alors n'hésitez plus et passez la porte de l'institut Efféa. Leader du bien-être minceur depuis plus de 12 ans, ces professionnels vous proposent une méthode unique et un savoir-faire de qualité. Au sein de ce centre, vous pourrez également bénéficier des conseils des spécialistes en soins, diététique et cosmétique. Un vrai moment de bonheur !

Votre programme

-  Pour 1 personne
1 soin au choix parmi
- Une séance de pressothérapie
 - Un enveloppement
 - Une séance de sauna infrarouge



Informations pratiques

- **Prévoir :** 30 min à 1h selon le choix des prestations et des établissements

* Yannick Kraemer Prestige

Dans les salons de coiffure Yannick Kraemer le bien-être est une réalité et une attention de chaque instant. Chaque espace dédié à la beauté de la femme est envisagé comme un écrin de volupté. Yannick Kraemer à su donner à ses salons une âme en privilégiant une identité propre à chacun.

Votre programme

Pour 1 personne

Un accueil et conseil personnalisé par coiffeur styliste et visagiste (10 min)

+ un shampoing rituel détente

+ un brushing

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux femmes enceintes

 **Prévoir :** 1h



* Hors du Temps

Dans un esprit d'équilibre, l'institut Hors du temps vous propose des soins traditionnels de beauté et de relaxation dans un cadre chaleureux dédié à la sérénité et au confort.

Votre programme

Pour 1 personne

Un gommage oriental traditionnel au savon noir et à l'eucalyptus (10 min) + modelage du dos à l'huile d'argan (25 mn)

ou

Un modelage californien (35 mn)

ou

Un modelage crâne, visage, cou et nuque (35 mn)

ou

Un modelage des jambes et pieds (35 mn)

 **Prévoir :** 45 min



* Lipotherm Center

Situé au pied du Rebberg, Lipotherm Center Mulhouse est le premier centre spécialisé en Photocosmétique de l'Est, doté de méthodes performantes et de hautes technologies aux résultats prouvés.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin visage avec photothérapie + procédé de radio fréquence + masque

ou

Un soin visage aux huiles orientales

ou

Un gommage délice d'orient et modelage du dos

ou

Une beauté des mains + soin à la paraffine

 **Notez bien :** prestation 1 contre-indiquée pour les femmes enceintes

 **Prévoir :** 45 min



* Amassa

Amassa vous invite au voyage des sens... Dans cet espace de 90 m² au cadre raffiné, venez vivre l'expérience d'un moment de bien-être. Une équipe de spécialistes vous accueille dans une ambiance apaisante et vous prend en charge dès votre arrivée, en vous invitant à laisser derrière vous stress et tracas.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage relaxant du dos et du visage (45 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes, thé offert

 **Ouvert :** le mardi de 15h à 19h, le mercredi de 10h à 19h, le jeudi de 10h à 20h, le vendredi de 10h à 21h et le samedi de 9h à 17h

 **Prévoir :** 45 min



* A l'Auré du Spa

A l'auré du Spa est un centre de beauté et de bien-être mixte aux couleurs chaleureuses, propices à la détente et au repos. Quand vous aurez passé la porte de ce lieu, vous entamerez un voyage au cœur de vos sens, baigné dans des parfums subtils et délicats, porté par une musique qui invite au rêve.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage relaxant du dos et du visage aux huiles précieuses (40 min) + une pause tisane

ou

Un soin visage « un moment pour soi » au baume de miel et amande (35 min)

+ un modelage du dos aux huiles précieuses (10 min)

 **Notez bien :** un thé offert

 **Sur place :** Balneo, table de Hammam, appareil amincissant « watermass »

 **Prévoir :** 45 min



* Le Jardin des Sens

Situé dans le centre de Belfort, le Jardin des Sens vous propose un espace élégant et calme qui offrira repos et sérénité à votre corps à l'aide des huiles essentielles soigneusement choisis pour vous procurer douceur et plaisir.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage relaxant aux huiles essentielles + serviettes chaudes (30 min)

ou

Une manucure traitante (spéciale ongles abimés) + modelage mains (45 min)

ou

Un soin visage (gommage, serviettes chaudes, masques et crème) (30 min)



* L'Univers des Soins

L'univers des soins est un centre esthétique composé de trois salles, idéalement situé à deux pas du centre ville et de la vieille ville, en bordure de la rivière la savoureuse qui longe la rue, cette situation exceptionnelle vous apporte toute la commodité nécessaire pour vous y rendre tout en contemplant un cadre calme et apaisant.

Votre programme

 Pour 1 personne

Technispa Jambes légères: action relaxante et circulatoire (30 min)

ou

Une épilation à la cire de cacao, 1/2 jambes, maillot et aisselles (45 min)

+ une hydratation des jambes à la brume chocolatée (5 min)

 Prévoir: 1h



* Absolue Beauté

L'institut Absolue Beauté est un lieu convivial de bien-être et de détente, sachant mettre à votre service conseils et savoir faire. Vous y trouverez une large gamme de produits de soins et de maquillage.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage du dos (30 min)

 Notez bien: soins adaptés aux femmes et femmes enceintes

 Ouvert: du mardi au samedi de 9h à 19h

 Prévoir: 30 min



* Institut de Beauté Patricia

Dans un cadre zen avec ses soins 100% biologiques, son large choix de modelages, son espace détente avec accès libre au sauna, hammam et matelas massant, l'institut Patricia est le lieu idéal pour se ressourcer, se délasser, prendre du temps pour soi...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un gommage au savon noir (15mn)
+ enveloppement au rhassoul + douche (30 mn)

ou

 Pour 1 ou 2 personnes

Une entrée à l'espace détente en privé (1h30)
(sauna, hammam, matelas modelant
et à la salle de repos)

 Prévoir: 45 min à 1h30



* Anaël Espace Beauté

Véritable jardin d'Eden, Anaël du nom de l'un des 7 anges de la création, vous embarquera pour un moment d'évasion et de détente inoubliable. Depuis près de 15 ans, toute l'équipe met son savoir-faire et leur cœur à l'écoute de votre bien-être. Laissez-vous transporter dans une atmosphère de douceur et de volupté grâce à des soins corps ressourçants qui enivreront vos sens.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam (15 min) + gommage corps aux pétales de fleurs (45 min)

ou

Un gommage, masque et soin modelant du dos (45 min)

ou

Un soin du visage adapté à votre type de peau (1h15)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Ouvert :** le lundi de 12h à 17h, du mardi au vendredi de 9h à 18h non-stop et le samedi de 9h à 15h non-stop



* Valérie Beauté

L'institut Valérie Beauté vous accueille au sein d'un espace de détente et de bien-être inoubliable. Seule maison en maçonnerie sur la zone artisanale avec un superbe jardin japonais, les prestations vous apporteront calme et relaxation.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un hammam (1h) + balnéo aux huiles essentielles (20 min) + thé

ou

Un gommage corps (35 à 40 min)

ou

Une épilation (1/2 jambes + maillot simple + aisselles (40 min)

 **Notez bien :** soins adaptés aux femmes et aux hommes

 **Prévoir :** 1h40



* Zen Addict

Une bulle de douceur pour lutter contre les maux des temps modernes : évadez-vous pour un éveil des sens avec les soins proposés par Zen Addict. Des soins et modelage uniques, personnalisés, une détente libératrice, un bien-être immédiat.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une réflexologie plantaire (1h)

ou

Un modelage aux huiles tièdes (1h)

ou

Un shiatsu traditionnel



* LM Sourire

Offrez-vous une pause pour vous occuper de vous et entrez dans ce lieu dédié à la beauté. Besoin de détente, de relaxation, d'évasion, Laura vous accueille pour un moment unique de bien-être. Vous repartirez de ce lieu détendus de la tête aux pieds.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un nettoyage de peau (démaquillage, gommage, vapozone, extraction des comédons, masque, crème) (45 min)

ou

Un gommage ou un enveloppement du corps ou un modelage (35 min)

ou

Une manucure+ pose de vernis+ motifs



* Amanöa le Spa

Venir se faire une beauté, dans un endroit empreint de sérénité pour un profond sentiment de bien-être, telle est la motivation d'Amanöa. Ce paradis entre ciel et terre vous offre un incroyable voyage en beauté. Des îles à l'Asie, des mers à l'Orient, plusieurs voyages vous sont offerts en un seul lieu.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage relaxant du dos et des jambes (30 min)

 Prévoir: 30 min



* Les bienfaits de la mer

Au service de sa clientèle depuis 23 ans, l'institut les bienfaits de la mer vous offre des prestations visage et corps avec des produits marins de marque Thalgo et Thalion. Véritable invitation à la détente et à la relaxation que nous vous proposons. Accueil chaleureux et personnalisé.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une beauté et un modelage des pieds

ou

Un bain de mer original (exfoliation + bain)

ou

Un gommage du corps + modelage

 Ouvert: du mardi au vendredi de 9h à 19h

 Prévoir: 45 min



* Club Vert

Offrez-vous une remise en forme efficace et agréable: cours collectifs chorégraphiés ou plateaux cardiotraining et musculation avec les coaches pour guidés. Pénétrez dans cet espace esthétique chaleureux ! Puis, détendez-vous au sauna, hammam ou jacuzzi...

Votre programme

 Pour 1 personne

Un sauna + hammam + accès aux appareils de musculation et cardio training

ou

Un sauna + hammam + un cour collectifs de fitness (1h)

 Prévoir: 1h à 2h



* Image au Naturel

Envie de plaire, de vous réconcilier avec votre image, besoin d'affirmer votre personnalité, une professionnelle sera à votre écoute et vous proposera les prestations adaptées. Image au Naturel saura vous conseiller tout en respectant votre individualité.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un conseil couleur (teste de colorimétrie) (1h)

ou

Un cours d'automaquillage (1h)

ou

Un conseil coiffure et accessoires selon la morphologie de votre visage (1h)

 **Notez bien:** prestations réservées aux femmes
Déplacement jusqu'à 80 km autour de Cosne-sur-Loire mais au-delà de 40km un supplément sera demandé

 Ouvert: du lundi au vendredi de 9h à 18h



* Institut Aloïse

L'Institut Aloïse allie la modernité, la nouveauté et surtout le bien-être à la détente. Grâce à une large palette de soins, l'institut vous propose des soins adaptés à chacun.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un modelage sensation d'Orient (35 min)

ou

Un soin du visage flash beauté+ manucurie simple (50 min)

ou

Un soin des pieds + une pose de vernis (1h)

 **Notez bien:** 1ère prestation contre-indiquée pour les femmes enceintes de plus de 3 mois

 Prévoir: 45 min à 1h10



* Escale Bien-Être

Au cœur du centre ville de Dijon, dans un appartement ancien, vous serez accueillis à l'institut Escale Bien-être dans un pur univers de bien-être. C'est dans cette ambiance cocooning et chaleureuse que vous pourrez apprécier des soins relaxants, dans une salle spacieuse aux senteurs fruitées.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin du visage express coup d'éclat (40 min) :
démaquillage, gommage, crème de jour

ou

Un modelage sur la partie postérieure du corps (30 min)

 **Notez bien :** soin adapté aux femmes, aux femmes enceintes et aux hommes

 **Ouvert :** du mardi au samedi de 10h à 21h



* L'Atelier de Léonie

À proximité immédiate du centre ville, l'Atelier de Léonie vous offre un pur moment de détente. L'institut est également partenaire exclusif de la marque du Dr. Pierre Ricaud, produits avec lesquels sont pratiqués les soins.

Votre programme

Pour 1 personne

Un soin « beauté éclair » + une épilation des sourcils (40 min)

ou

Un modelage complet (40 min)

ou

Une manucurie + pose de vernis + modelage des mains (40 min)

 **Notez bien :** soins réservés aux femmes

 **Ouvert :** du mardi au vendredi de 9h à 18h



* Le Bien-Être à Portée de Main

Au cœur de Dijon, un espace totalement dédié à la relaxation pour le modelage. Cathy vous accueille dans un cadre convivial et chaleureux d'où vous ressortirez détendu. Un moment pour soi, d'écoute, de relaxation et de bien-être absolu.

Votre programme

Pour 1 personne

Un modelage californien (45 min)

ou

Un modelage Ayurvédique (45 min)

ou

Un modelage relaxant au chocolat ou parfum d'Orient (45 min)

 **Notez bien :** soins contre-indiqués aux phlébites, états fébriles, problème cardiaque...

 **Ouvert :** du lundi de 14h à 19h et du mardi au samedi de 9h30 à 19h



© Escale Bien-Être / L'Atelier de Léonie / Le Bien-Être à Portée de Main.
Photos non contractuelles.

* Dermavitis

Dans un rayon de 20 km autour de Dijon, Nathalie, esthéticienne diplômée d'Etat se déplace à votre domicile pour vous proposer des soins esthétiques de qualité, dignes des plus grands salons.

Votre programme

 Pour 1 personne

Une beauté des mains (45 min) + gommage (10 min)
+ masque (15 min) + pose de french vernis

ou

Un soin du dos+ gommage (30 min) + modelage (30 min)
+ masque (15 min)

 **Notez bien :** prestation 1 réservée aux femmes.

Au-delà de 20 kms de Dijon, forfait demandé
de 0,70€/km

 **Prévoir :** 1h15 à 1h30



* Selon l'Image

Sophie et toute son équipe sont ravies de vous accueillir dans un espace chaleureux de 220 m², doté de 9 cabines équipées des dernières technologies. Ces esthéticiennes seront là pour vous prodiguer les soins et conseils qui vous correspondent le mieux.

Votre programme

 Pour 1 personne

Un soin du visage à l'action purifiante et rééquilibrante (1h)

 **Notez bien :** prestation adaptée aux femmes, aux hommes
et aux adolescents







LEXIQUE

Aromaréflexologie

Méthode originale de modelage aromatique des pieds, des mains, du visage et du corps.

Aquajets

Des jets puissants disposés à différentes hauteurs dans un bassin permettent un modelage musculaire profond retentissant l'ensemble du corps.

Bain d'algues

Le bain bouillonnant aux algues a une action détoxifiante, relaxante et revitalisante.

Bain hydromodelant

Puissant modelage global ou localisé, en baignoire, réalisé grâce à de nombreux jets sous-marins. Ce soin stimule la circulation.

Bainéothérapie

Utilisation thérapeutique des bains, généraux ou locaux, d'eau de mer. Cette eau est chauffée, autour de 34°C, pour provoquer une dilatation des pores de la peau et faciliter le passage des éléments marins dans le corps.

Cellu M6

Appareil qui reproduit le célèbre palper-rouler effectué par les kinésithérapeutes associé à un système d'aspiration. Techniques permettant de vaincre la cellulite.

Cryothérapie

Enveloppement froid des jambes par des applications d'algues et de plantes aux vertus drainantes qui crée une sensation de froid intense, assure un resserrement des vaisseaux et un meilleur pompage du sang.

Douche à affusions

En position allongée, une pluie d'eau de mer chaude diffusée en jets fins vous apporte détente et relaxation.

Douche à jet

Modelage à distance administré à l'aide d'une lance à multiples jets d'eau de mer parallèles. Selon la pression de l'eau, l'effet peut être décontractant (douche en pluie), sédatif (douche baveuse) ou tonique (douche percutante). Soins sans maillot.

Douche aminciissante

Ce soin repose sur une alternance d'eau chaude et d'eau froide localisée sur les zones à traiter pour activer la circulation du sang. Il contribue à l'élimination des capitons.

Douche dos-relax

Idéale contre le « mal du siècle », cette douche propulse l'eau sous pression de part et d'autre de la colonne vertébrale. Son action est merveilleusement relaxante pour les muscles du dos.

Douche manteau

Douche de jets fins qui drapent le corps comme un « manteau ». Très calmante, cette douche procure une sensation de détente immédiate.

Enveloppement d'algues / Algothérapie

Application, au pinceau, d'une crème d'algues chaudes broyées recouvrant tout le corps et protégée d'une couverture chauffante ou soumise à des lampes à infrarouge. Permet l'élimination des toxines des lipides et de l'eau par sudation.

Fangothérapie

Application de boues marines chaudes localisées sur les articulations.

Gommage/peeling

Consiste à éliminer les peaux mortes et les impuretés et permet d'aider au renouvellement cellulaire.

Hamam

« Hamam » vient du mot « hamma » qui signifie « chauffer » en arabe. Le hamam est un espace à vapeur variable jusqu'à 50°. Son action vous permet de retrouver force et vitalité, améliore la circulation sanguine et lutte contre le stress et la fatigue.

Hydro jet

Soin d'hydrothérapie à sec. De puissants jets d'eau chauffés, enfermés dans un matelas d'eau, offrent un modelage en profondeur. Effet décontractant.

Modelage

Soin de confort et de détente ayant pour but la relaxation et la décontraction. Le terme « massage » est réservé aux soins dispensés par un masseur kinésithérapeute diplômé.

Modelage Amma assis sur chaise ergonomique

Ce modelage s'effectue sur une chaise ergonomique transportable et très confortable. Offrant une détente maximale en un minimum de temps, il se pratique directement sur les vêtements et ne nécessite pas d'huile.

Modelage aux pierres chaudes (hot stones)

Cette pratique traditionnelle consiste à chauffer des pierres de basalte dans un bain d'eau chaude dont la température reste constante, afin d'induire lors du modelage avec ces pierres, des effets physiologiques de détente et de détoxification.

Modelage ayurvédique ou indien

Le modelage ayurvédique ou indien est un modelage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique.

Modelage balinais

Puisée aux sources des traditions ancestrales indonésiennes, il se pratique avec les mains, les avant-bras et les coudes sur l'ensemble du corps. Son but : assurer une relaxation musculaire en profondeur.

Modelage californien

Ce modelage est avant tout un modelage de détente. Il est composé de mouvements fluides, enveloppants, de longs effleurages et pétrissages, de mouvements glissés pouvant aller en profondeur dans les tissus afin de dénouer les tensions.

Modelage japonais

Modelage aux huiles et aux galets chauds pour recharger les centres vitaux en énergies positives.

Modelage oriental

Modelage qui alterne effleurages, étirements et pressions. Défatigue, relaxe, dénoue les tensions, favorise l'élimination des toxines, rééquilibre l'énergie interne du corps.

Modelage shiatsu

Ce type de modelage vise à harmoniser votre système énergétique. À l'aide de pressions des pouces, des doigts, des paumes, des coudes et parfois même des pieds, le massothérapeute s'attarde aux méridiens et aux points d'acupuncture situés sous votre peau ou dans vos muscles. Ce modelage se réalise habillé.

Modelage suédois

Enchaînement de manoeuvres appliquées sur la masse musculaire et les articulations. Il se pratique à l'aide de gestes énergétiques et de pressions profondes au niveau des muscles.

Modelage taïciste

Modelage chinois à l'huile chaude, travaillant sur des points d'acupression équilibrant la circulation d'énergie, harmonisant ainsi le corps et l'esprit.

Modelage Thaïlandais

Le modelage traditionnel se pratique à sec (sans agent de glissement) se pratiquant par dessus les habits du patient. Le modelage thaïlandais comporte un travail énergétique, qui consiste à exercer des manoeuvres, des modelages et des pressions sur des régions ou des points précis parcourant les lignes énergétiques du corps nommées sen, qui sont semblables aux méridiens d'acupuncture. Le modelage commence par la plante des pieds, le thérapeute exerce des pressions à l'aide de ses paumes et de ses pouces ou tapote les lignes énergétiques avec ses doigts; il peut aussi utiliser ses bras, ses avant-bras, ses coudes et ses pieds. Une variante existe avec des huiles essentielles.

Parcours aquatique

Bassin d'eau de mer généralement composé de jets sous-marins, zones d'aquagym, bains bouillonnants, couloirs de nage à contre-courant, bassins de marche et bassins d'aérosols. C'est un condensé de tous les soins que vous pouvez pratiquer individuellement ou en suivant les conseils d'un kinésithérapeute et d'un hydrothérapeute.

Powerplate®

Appareil produisant des vibrations à travers tout le corps et la musculature à l'aide d'une plaque vibratoire, provoquant un réflexe d'étirement. Les tendons, les articulations, les muscles du visage, du bassin, de la colonne vertébrale, du corps entier sont sollicités et vont se renforcer.

Rassoul

Argile minérale naturelle utilisée par les femmes orientales pour leurs soins capillaires et corporels. Le rassoul est 100% écologique car il ne contient ni tensioactif ni aucun autre composant polluant. Il est ainsi particulièrement recommandé pour les peaux sensibles et allergiques.

Réflexologie plantaire

C'est un modelage des pieds d'origine chinoise. Selon une médecine chinoise ancestrale, chaque zone réflexe correspondrait à un organe, une glande ou une partie du corps qui se projetterait sur la plante des pieds. Un toucher spécifique localise les tensions et les dénoue.

Relaxation coréenne

Détente d'une rare profondeur, la relaxation coréenne apaise le mental et procure un relâchement complet de toute la musculature. Elle consiste en un enchaînement de vibrations, de pressions, d'étirements puis de rotations.

Relaxation Shindo

Cette technique de relaxation, appelée également vibrations japonaises, consiste à exercer des vibrations sur tout le corps selon une gestuelle très précise et un enchaînement logique.

Sauna

Bain de chaleur sèche qui favorise l'élimination des toxines.

Sauna infrarouge

C'est le nouveau concept du sauna. Il provoque une transpiration deux à trois fois plus importante qu'un sauna traditionnel! Les bienfaits sont nombreux et très largement reconnus: stimulation des muscles et des organes, sudation abondante, stimulation de la circulation sanguine et du métabolisme, action déstressante et meilleure qualité de sommeil.

Spa

Établissement de remise en forme et de beauté où l'on pratique certaines activités d'hydrothérapie (utilisation externe de l'eau à des fins thérapeutiques).

Thalassothérapie

Consiste à utiliser les bienfaits du milieu marin: eau de mer, sable, algues et boues aquatiques dans un but curatif et de relaxation intense.

WONDERDEAL Les meilleures adresses à prix rêvés !



jusqu'à
-90%

Loisirs

Beauté

restaurant

Week-end

Bien-être



Chaque jour une offre exceptionnelle dans votre ville !



www.wonderdeal.fr

Ventes privées de voyages et de loisirs jusqu'à -80%

Voyages à l'étranger



Escapades en France



Activités thématiques



Rendez-vous sur : www.wonderboxprivé.com

Tél. : 0821 20 36 36 (0,12€/min)













