



Pause
Bien-Être
SPA

Bienvenue dans
l'univers Pause Bien Être,
un tour du monde dépayçant.

Centre de bien-être et SPA
notre équipe vous propose un sauna,
un hammam et notre bassin de flottaison
dans un cadre exceptionnel !

Accès au Spa

Chez Pause Bien Être

Quelle que soit la durée de votre réservation, serviette, peignoir, tongs, savon vous sont fournis.

L'entrée comprend l'accès au sauna, hammam et bassin.

« La Pause des plus petite » 25€

(Uniquement le mercredi à partir de 6 ans et jusqu'à 16 ans, obligatoirement accompagné d'un adulte)

« La Pause aller - retour ! » Durée 1h30 28€

« La Pause destination évasion ! » Durée 2h30 34€

« La Pause sur les cinq continents ! » Durée 3h30 40€

« L'offre découverte » : Réservée à la première visite 79€

*Entrée Spa 2h30, massage "Entre ciel et terre", massage "Entre deux mondes" ou "Rituel renouveau"

Abonnements 2h30 deux fois par mois :

3 mois : 68€/mois

6 mois : 65€/mois

9 mois : 61€/mois

12 mois : 61€/mois

1 gommage et 1 massage offert !

Autour des 5 Cinq Sens

Les massages Bien être

Tous nos massages durent plus de 40 minutes, afin de vous procurer un maximum de détente. Nos manœuvres sont inspirées de plusieurs techniques que nous mettons au service de chaque individu. Nos massages et nos soins se pratiquent au féminin et au masculin.

"Le massage du moment" visible sur notre site internet et notre page Facebook.

Le massage « Entre ciel et terre » 40min. 59€

Ce massage cible uniquement le dos. Par des manœuvres dynamiques, il favorise la récupération musculaire et l'activation des liquides du corps. Les gestes peuvent être plus ciblés selon votre envie. Ce massage peut être également pratiqué en duo.

Le massage « Entre deux mondes » 40min. 59€

Il s'inspire du massage entre ciel et terre mais il ajoute les bras ou les jambes et pieds selon votre désir. Il dynamise un corps fatigué, draine et active les liquides du corps. Il se pratique également à deux.

Le massage « d'Ali » 1h. 65€

Un massage totalement adapté aux besoins du corps et de l'esprit. Il comprend un rééquilibrage énergétique. Il libère tensions physiques et émotionnelles. Les manœuvres peuvent être plus appuyées et ciblées.

« Destination thêta » 1h. 65€

Flotter accompagné ! Doux mélange de relaxation et de méditation, cette expérience unique se réalise dans le bassin de flottaison !

Autour des 5 Cinq Sens

Le massage « Destination inconnue » 1h. 71€

Détente profonde des muscles du dos par des manœuvres douces.

À vous d'ajouter les jambes et les pieds, plus dynamique afin d'activer le corps, ou les bras pour parfaire votre détente. Celui-ci se termine par la tête en passant par le cou, indispensable pour une détente optimale. Idéal pour des tensions ciblées. Le "destination inconnue" se réalise également en duo, adapté à chacun.

Le massage « Tour du monde » 1h. 71€

L'ensemble du corps, des pieds à la tête, en passant par les bras et le ventre. Ce massage permet une détente extrêmement profonde qui ne laisse rien au hasard. Il vous libère totalement du stress, ré-harmonise le corps et l'esprit. Notre tour du monde se réalise également en duo.

Le massage « Escapade complice » 40 min. 85€

Ce massage est exclusivement réservé au couple parent enfant ! Il se pratique en duo pour un moment de relaxation intime avec son enfant. Il comprend un massage du dos et du crâne pour le parent et le corps entier pour l'enfant. Les gestes sont doux et sans appui pour les enfants. Ce massage les encourage à prendre conscience de leur corps, à évacuer leur stress et leurs émotions !

Le massage « Sensation d'ailleurs » 45 min. 91€

Une expérience unique et exceptionnelle avec ce massage à 4 mains ! Des pieds à la tête, 4 mains synchronisées pour lâcher totalement vos tensions ! Les manœuvres sont douces et dynamiques pour une parfaite évasion.

Nos soins du Corps

Nous avons fait le choix de porter nos valeurs au maximum et de vous proposer des produits et des prestations totalement respectueux de votre corps et de l'environnement. Nos produits sont naturels et issus essentiellement de partenaires locaux.

« *Rituel peau neuve corps* » 25min. 32€

Gommage du corps entier. Ce soin permet de nettoyer le corps de toutes les cellules mortes présentes à la surface de la peau.

« *Rituel minceur* » 30min. 39€

Enveloppement minceur à base de produits naturels.

« *Rituel renouveau* » 45min. 55€

Gommage, hydratation du corps et du visage pour un total renouveau. Élimine toutes les cellules mortes, redonne à la peau douceur et éclat.

« *Rituel beauté des jambes* » 40min. 64€

Massage drainant et anti-capitons. Manœuvres dynamiques visant à décoller les cellules graisseuses pour obtenir une peau plus lisse et plus ferme. Il se réalise principalement sur les cuisses et les fesses.

L'idéal pour un résultat durable et optimal est de pratiquer ce soin en cure de 10 séances successives adaptées à vos besoins. 57€ la séance.

Nos soins du Visage

« *Rituel peau neuve visage* » 20min. 25€

Gommage et hydratation du visage. Nettoie la peau en douceur, redonne éclat et souplesse, apaise les peaux irritées, régénère les peaux fatiguées.

« *Rituel jeun'e* » 35min. 25€

Soin nettoyant et hydratant en profondeur réservé aux peaux jeunes ! Ce soin limitera la production de sébum et cicatrisera les peaux sensibles.
Réservé aux moins de 20 ans.

« *Rituel à toi* » 60min. 71€

Soin complet du visage à personnaliser en fonction de votre type de peau. Nettoyant, purifiant, apaisant, hydratant et anti-âge, ce soin naturel redonnera lumière et vitalité à votre visage.

« *Rituel d'Asie* » 90min. 97€

Massage profond du visage avec des manœuvres spécifiques inspirées des techniques ancestrales japonaises, pratiquées par les geishas, visant à lisser rides et ridules en profondeur et remodeler le visage. Résultat bluffant 100 % naturel !

L'idéal pour un résultat durable et optimal est de pratiquer ce soin en cure de 10 séances successives adaptées à vos besoins. 87€ la séance.

Nos Épilations

Toutes nos épilations sont réalisées à la cire orientale totalement naturelle dans le respect du savoir-faire oriental.

Visage

Lèvre	8€	Sourcils - Restructuration	20€
Sourcils - Entretien.....	12€	Visage complet	25€

Corps

Épaules	19€	Torse	30€
Aisselles	19€	Dos	30€
Bras.....	22€	Maillot.....	35€
Demi-jambes	25€	Jambes complètes	52€
Cuisses	27€		

Notre Mise en beauté !

Après votre moment de détente, profitez des mains expertes de notre esthéticienne pour parfaire votre visage !

Maquillage express - 15 min	18€
<i>Du teint et des yeux</i>	

Brunch & Apéritif

Chez Pause Bien Être c'est aussi :

« *Le brunch, encas sucré salé* » - Entrée Spa 2h30 et Brunch 49€/personne

« *L'Apéritif du soir* » - uniquement en soirée privée - Entrée Spa et Apéritif

2h30 78€/personne

3h30 85€/personne

Tarif de groupe à partir de 6 personnes ! (Nous consulter)

Pour toute demande particulière culinaire ou réservation spéciale, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone, nous ferons le maximum pour vous satisfaire !

Le Bassin de Flottaison

Le bassin de flottaison qu'est-ce que c'est ?

Une expérience unique et inédite dans un bassin chargé en sel d'Epsom. Ce sel est la combinaison de deux minéraux essentiels à notre organisme, le soufre et le magnésium. C'est lui-même qui permet au corps de flotter sur l'eau car il réduit la gravité de 80% !

Lors de la flottaison, notre cerveau libère les connexions mentales quotidiennes et permet ainsi au corps de se relâcher totalement. Déconnecté des stimuli extérieurs, notre cerveau se met à produire les ondes thêta, qui sont les ondes produites lors d'un état méditatif ou encore lors de l'endormissement.

Ce voyage intérieur amène notre esprit à un calme absolu, il développe l'imaginaire et la créativité, et soulage les maux du corps.

Afin de vous permettre de vivre **votre retour sur vous-m'aines** de façon inédite, nous avons imaginé notre bassin dans la reconstitution d'une grotte minérale.

Privatisation

Nous vous offrons la possibilité de privatiser les lieux, pour vos soirées en couple, entre amis, enterrements de vie de jeune fille, jeune homme ou encore vos séminaires d'entreprises !

UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION ET HORS HORAIRES D'OUVERTURE

Accès aux espaces humides

Le port du maillot de bain et de tongs est obligatoire. Le port du short de bain est interdit.

L'accès au sauna et au hammam est contre indiqué en cas de problèmes cardiovasculaires, d'insuffisance cardiaque, respiratoire, d'hypertension ou pour les femmes enceintes.

Tous nos soins et massages sont des soins de détente, de bien-être non thérapeutiques, non médicalisés.

Horaires

Uniquement sur réservation

LUNDI	14h-19h
MERCREDI	14h-19h
JEUDI	14h- 22h
VENDREDI	10h-20h
SAMEDI	10h-18h
DIMANCHE	10h-17h30

Sur notre site de réservation en ligne et notre téléphone :

www.pausebienetrespa.fr

06 79 17 93 03

*2^{ème} étage de l'hôtel H85
85 chemin des Gameux - 38160 Chatte*

