

# Essentia

## CENTRE BIEN-ÊTRE - SPA - BEAUTY CENTRE «PHYTOMER»

Tarifs et descriptions des massages et des techniques proposés par le Centre de Bien-être

Bain Turc - Hammam  
Douches Émotionnelles  
Relaxation  
Thalassothérapie: boues et enveloppements  
Soins Holistiques  
Massages Classiques  
Massages e Soins Ayurvédiques et Orientaux  
Nouvelles Techniques et Ostéopathie  
Soins Esthétiques Visage et Corps  
Coiffeur  
Maquillage  
Salle de Gymnastique «Technogym»  
Personal Trainer, Stretching, Pilates (sur demande)  
Écoute Respiration Mouvement et Méditation

---

**Notre SPA** est ouvert tous les jours de 9h00 à 12h30 et de 16h30 à 20h00. Nous y proposons une vaste gamme de soins pour tous les goûts, qui vous permettront de vous relaxer et de reprendre vos forces.

Soins Esthétiques à partir de 15,00 Euros. Soin du visage pour tout type de peau à partir de 60,00 Euros. Thalassothérapie Visage et Corps «Phytomer». Massages traditionnels (Classique, Esthétique, Relaxant, Aromatique, Réflexologie Plantaire, Drainant, etc.) à partir de 35,00 Euros. Ayurveda, massages orientaux (Thaï, Shiatsu, Shirodhara, Hot Stone, massages à quatre mains, etc.) à partir de 40,00 Euros. Nouvelles techniques: Ostéopathie, Pressothérapie et gymnastique passive. Centre de remise en forme Technogym. Ecoute respiration. Personal Trainer (Stretching, Pilates, sur demande).

Sur demande et sans supplément, vous aurez la possibilité de fixer un rendez-vous de 12h30 à 13h30 et à partir de 15h30. De plus, vous pourrez réserver une séance de massages sous le kiosque, près de la piscine.

Nous sommes à votre entière disposition pour toute demande de renseignements.

**Essentia Team**

# RÈGLEMENT

## **Afin que vous puissiez bénéficier au maximum de nos services:**

L'accès au «Spa» est interdit aux mineurs.

Nous vous prions de parler à voix basse et de ne pas utiliser de téléphones portables. Le personnel préposé est autorisé à prendre les dispositions nécessaires en cas d'infraction.

Le centre «Essentia» est un espace exclusivement voué au Bien-être. Notre «SPA» fait appel à des technologies qualifiées et propose des soins Phytomer, première marque au monde à avoir transposé les bénéfices de l'univers marin à la cosmétologie moderne.

Par respect pour l'hygiène de tout le monde, nous vous rappelons qu'avant d'accéder au centre il est obligatoire de prendre une douche.

Nous vous conseillons l'utilisation d'un maillot de bains et de chaussons. À l'intérieur du Centre sont à votre disposition peignoirs, chaussons et éponges. Pour les massages Shiatsu et Thaï, il est préférable de s'habiller en jogging ou avec des vêtements confortables (à disposition de nos clients dans le Centre).

Nous vous conseillons d'enlever vos lentilles de contact pendant les soins du visage.

Nous recommandons aux Messieurs de se raser au moins une heure avant les soins du visage.

Nous prions les clients qui souffrent de maladies cardio-vasculaires, diabète, hypertension ou toute autre condition liée à leur santé, d'informer notre Equipe. Les femmes enceintes sont également priées de prévenir l'opératrice.

Il est préférable de ne pas s'exposer au soleil tout de suite après les soins. Attendez 30 minutes environ avant de vous baigner dans la piscine.

Nous vous rappelons qu'il est déconseillé de rester à l'intérieur du Hammam (bain de vapeur) pour plus de 12 minutes.

Vous êtes priés de laisser vos accessoires et vos bijoux dans le coffre-fort de votre chambre. Les objets en argent aussi risquent de s'abîmer.

# BAIN TURC - HAMMAM

## PARCOURS CONSEILLÉ

### **Douches Émotionnelles**

Douche rafraîchissante et régénérante (parcours à suivre dans le sens inverse à celui des aiguilles d'une montre).

### **Bain Turc (bain de vapeur) - 8 minutes**

Douche rafraîchissante dans la cabine Hammam.

### **Douches Émotionnelles**

Douche rafraîchissante et régénérante (parcours à suivre dans le sens inverse à celui des aiguilles d'une montre).

### **Relaxation 10 minutes**

### **Bain turc (bain de vapeur) - 4 minutes**

Douche rafraîchissante dans la cabine Hammam.

### **Douches Émotionnelles**

Douche rafraîchissante et régénérante (parcours à suivre dans le sens inverse à celui des aiguilles d'une montre).

### **Relaxation 10 minutes**

Notre équipe vous conseillera les massages et les soins les plus adaptés après le bain de vapeur et la relaxation.

# TARIFS

## MAINS & PIEDS

Manicure	€ 25,00
Pédicure	€ 30,00
Soins à la paraffine mains ou pieds - 25'	€ 15,00
Soins nourrissants mains - 25'	€ 15,00
Application vernis	€ 5,00
Application vernis avec décors	€ 7 / 10,00
French manicure	€ 10,00
French pédicure	€ 10,00

## EPILATION

Épilation sourcils	€ 5,00
Épilation lèvre supérieure	€ 10,00
Épilation maillot, aisselles ou bras	€ 10,00
Épilation mi-jambe et maillot	€ 20,00
Épilation intégrale	€ 40,00

## MAQUILLAGE

Maquillage simple	€ 30,00
Maquillage de mariée	€ 80,00
Essai de maquillage de mariée	€ 100,00

## HAMMAM ou BAIN TURC (bain de vapeur)

Bain turc, douches émotionnelles et relaxation	€ 10,00
Clients externes	€ 15,00

**COIFFEUR SUR DEMANDE**

# **MASSAGES, LA VOIE VERS LA TRANSFORMATION**

## **Massages traditionnels**

Classique  
Anti-stress  
Sportif - Décontracturant  
Postural  
Aromatique aux Huiles Essentielles

## **Massages Esthétiques**

Lymphodrainant Visage  
Drainant  
Anticellulite  
Lymphodrainant Méthode Vodder

## **Massages Soins Orientaux**

Reiki  
Réflexologie Plantaire  
Shiatsu  
Thaïlandais  
Hot Stone  
À Quatre Mains

## **Ayurveda: science de la Vie**

Mukabhyanga  
Abhyangam  
Kerala  
Pindasweda  
Shirodhara

## **Nouvelles Techniques**

Pressothérapie - Gymnastique Passive - Ostéopathie

# TARIFS DES MASSAGES

Sur demande: les massages peuvent être effectués à la piscine, sous le kiosque, sans supplément.

## MASSAGES TRADITIONNELS

Partiel - 20'	€ 35,00
Classique - 45'	€ 60,00
Anti-Stress - 45'	€ 60,00
Sportif - 45'	€ 60,00
Postural - 45'	€ 60,00
Aromatique aux huiles essentielles - 45'	€ 65,00
Décontracturant - 45'	€ 70,00

## MASSAGES ESTHETIQUES

Lymphodrainant visage - 20'	€ 35,00
Drainant - 45'	€ 60,00
Anticellulite - 45'	€ 65,00
Lymphodrainant méthode Vodder - 45'	€ 65,00
Lymphodrainant méthode Vodder - 90'	€ 90,00

## TECHNIQUES ORIENTALES

Reiki - 55'	€ 65,00
Réflexologie plantaire - 45'	€ 65,00
Shiatsu - 50'	€ 70,00
Thaï - 50'	€ 75,00
Hot Stone massage - 50'	€ 80,00
Massage à quatre mains - 40'	€ 100,00

## AYURVEDA

Mukabhyanga (massage visage) - 25'	€ 40,00
Abhyangam - 45'	€ 65,00
Kerala - 75'	€ 85,00
Pindasweda - 45'	€ 65,00
Shirodhara - 60'	€ 100,00

## NOUVELLES TECHNIQUES

Pressothérapie	€ 35,00
Gymnastique passive	€ 35,00
Ostéopathie (à réserver à l'avance) - 60'	€ 90,00

### Massages qui peuvent être effectués sur la «Zéro1» :

Les bienfaits du massage et la chaleur d'une vague légère que seule la rive d'une mer tropicale peut créer. Une caresse légère qui, toutes les trente secondes, effleure délicatement le corps, de la pointe des pieds jusqu'au cou.

## Massages Traditionnels

### **Massage Classique ou Relax, complet ou partiel**

La technique du massage Classique/Relax est un ensemble coordonné et équilibré d'effleurages, de pétrissages, de frictions et de percussions. Une méthode qui, par l'utilisation d'huiles de qualité supérieure, vous permet de retrouver la forme physique. Le massage Classique/Relax augmente l'efficacité musculaire, améliore l'irrigation sanguine des tissus et par là la circulation, favorise l'élimination des toxines, dissout les tensions et les contractions, réduit le poids de la fatigue, améliore l'élasticité de la peau et procure une sensation de bien-être général.

### **Massage Anti-stress**

Le massage antistress est la combinaison de diverses techniques de manipulation du corps, orientales et occidentales. Un soin qui réveille l'horloge biologique de l'organisme et renforce la capacité d'auto-guérison par la revitalisation des cellules, tissus et organes. Le massage anti-stress agit sur la circulation veineuse et lymphatique, sur la régénération nerveuse, sur la décontraction musculaire et sur l'élasticité articulaire. Il est personnalisé, réalisé sur mesure, en respectant l'unicité de la personne, dont il est important de comprendre et de saisir le langage du corps et les émotions qu'il exprime.

### **Massage Sportif - Décontractant**

Il est effectué sur certaines parties du corps pour améliorer la performance athlétique. Il atténue les tensions musculaires, stimule la micro-circulation locale, décongestionne et détend les tissus, et a un effet drainant.

### **Massage Postural**

Il correspond à des techniques et à des applications manuelles spécifiques qui interviennent directement sur la structure corporelle, en favorisant le rééquilibrage et en dissipant les tensions et les douleurs causées par une mauvaise posture.

### **Massage Aromatique aux huiles essentielles**

Il se base sur l'utilisation des huiles essentielles extraites d'arbres, de fleurs et d'arbustes. D'origine très ancienne, il a pour but de rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit. C'est l'une des méthodes naturelles les plus efficaces pour atténuer les troubles liés au stress.

## Massages Esthétiques

### **Lymphodrainage du visage**

Ce massage du visage stimule le système lymphatique et aide à évacuer les toxines. La peau est plus lumineuse et les signes de fatigue s'estompent.

### **Drainant**

Ce massage, dont la gestuelle légère et harmonieuse agit sur le système lymphatique, favorise l'oxygénation des tissus et favorise leur drainage.

### **Anticellulite**

Ce massage agit sur les imperfections esthétiques dues à la cellulite. Associé à des crèmes spécifiques, il favorise la fonte des graisses et le drainage des liquides.

### **Drainant Lymphatique méthode Vodder**

Cette technique de massage stimule la circulation de la lymphe, améliore l'aspect de la peau, soulage les jambes et les pieds enflés, stimule la régénération des tissus et constitue un adjuvant utile dans les programmes anticellulite.

# Massages Orientaux

De l'Orient nous vient le secret pour libérer le corps et l'esprit du stress, pour se régénérer en profondeur et pour retrouver son équilibre intérieur.

## Reiki

Le Reiki, en réharmonisant le corps, l'esprit et l'âme par l'assimilation consciente de l'énergie cosmique équilibrée, facilite un centrage conscient de son être et une évolution individuelle à travers le plan du cœur. Le Reiki, qui signifie «Energie Vitale Universelle», est une pratique holistique qui permet d'éliminer les blocages énergétiques, de rétablir une interaction équilibrée entre le corps et l'esprit et par là de restituer vitalité et sentiment profond de paix et de sérénité intérieure. D'origine japonaise, cette technique réduit le stress, détend et accroît le degré de bien-être physique et mental. Bien qu'il ne se substitue pas à la médecine traditionnelle ou ne constitue pas une alternative, le Reiki s'inscrit souvent parmi les «thérapies complémentaires» qui accompagnent la médecine.

## Réflexologie plantaire

La Réflexologie plantaire, ou massage zonal du pied, est une technique de médecine naturelle, manuelle et simple et surtout efficace. Visant à équilibrer l'organisme et à assurer une source de bien-être, elle est pratiquée sur la plante des pieds par la pression des pouces. Le soin plantaire se base sur le principe que la plante du pied est une carte des réflexes des fonctions et des organes du corps. En appuyant sur les différentes zones du pied, on rétablit l'équilibre énergétique, favorisant ainsi le retour à un équilibre et prévenant les troubles les plus communs. La Réflexologie plantaire utilise les principes de la médecine traditionnelle chinoise et les cartes des points réflexes, consolidées par des décennies de pratique dans les milieux médicaux et de réhabilitation.

## Shiatsu

D'origine japonaise, le Shiatsu est une technique de digitopression. Les pressions exercées avec les pouces, les doigts, la paume des mains, les coudes, les genoux et les pieds stimulent les points vitaux de l'organisme et favorisent la circulation sanguine et lymphatique qui provoque la stagnation des liquides et une oxygénation insuffisante des tissus. Grâce à une technique sophistiquée de pressions et d'étirements, le Shiatsu stimule et aide la personne à surmonter ses problèmes et à rétablir correctement les fonctions vitales. Cette discipline vise à maintenir le bien-être psychophysique et est adaptée aux personnes de tous âges qui restent habillées, allongées sur un confortable futon.

## Massage Traditionnel Thaïlandais

Une discipline vieille de 2500 ans. Elle unit les points de digitopression de la médecine chinoise et l'étirement du corps qui s'inspire du Yoga d'origine indienne, dont elle adopte les positions principales. Elle dissout les tensions musculaires et les rigidités musculaires, et procure au praticien et à la personne une sensation intense de légèreté et de détachement, favorisant ainsi une élévation spirituelle et une plus grande souplesse du corps.

## Hot Stone

Le Hot Stone massage est le «massage aux pierres chaudes». Il tire son nom des pierres basaltiques qui, chauffées dans l'eau à environ 70 degrés, sont utilisées pour délasser l'esprit et le corps, en intervenant sur des points énergétiques spécifiques.

## Massage à quatre mains

Double stimulation, double décontraction. Parmi les soins de la tradition indienne, les plus anciens et les plus simples, le massage à quatre mains prévoit l'intervention simultanée de deux masseurs, et est effectué depuis la pointe des pieds jusqu'au front. La synchronisation des gestes des deux masseurs qui créent un rythme délassant continu et l'utilisation d'huiles aromatisées accroissent la sensation d'énergie et de légèreté. Ce massage apporte de nombreux bienfaits au niveau du tonus musculaire et de la circulation sanguine, et est un véritable baume pour l'esprit.

# Ayurveda ...La Science de la Vie

## **Mukabhyanga**

La douceur d'un massage sur la tête, le visage et le décolleté. Il intervient sur les points énergétiques en favorisant la décontraction de toute la musculature faciale, avec un effet immédiat sur le tonus de la peau.

Pour lutter contre le stress et la fatigue, le vieillissement prématuré du visage.

## **Abhyangam**

L'essence du massage est écrite dans le mot «abhyangam», littéralement «application d'huile sur toutes les parties du corps». L'huile est le secret de cette technique: elle véhicule énergie par le massage et est source de nutrition et de guérison.

L'Abhyangam combat et prévient les effets du vieillissement, réduit la fatigue, prévient et corrige les déséquilibres du système nerveux, favorise le sommeil, aide à maintenir la peau en bonne santé et donne de l'énergie et de la vigueur au corps.

## **Kerala**

Il s'agit d'un massage Abhyangam plus complexe.

Il procure une sensation de béatitude totale. Le secret du Kerala consiste dans sa capacité à rééquilibrer les éléments énergétiques présents dans le corps qui est ainsi libéré de tout stress grâce à l'art de la douceur et à la réactivation de la circulation sanguine.

## **Pindasweda**

Ancienne technique indienne, le Pindasweda consiste à appliquer de la chaleur avec des sachets remplis d'herbes et d'épices. L'association de la chaleur et des herbes élimine les toxines et réduit le gonflement des tissus et des articulations. Il est indiqué dans le traitement des tensions et des contractures musculaires et articulaires ainsi que dans les cas de rétention de liquides et de cellulite.

## **Shirodhara**

Discipline du bien-être profond par excellence de la science ayurvédique, cette expérience élimine les tensions de la vie quotidienne et procure à l'esprit et au corps une sensation incroyable de vitalité. Le Shirodhara consiste à verser sur le front un flux constant et régulier d'huile à température corporelle. La chaleur qui se dégage de l'huile enveloppe la tête et vous plonge dans un univers de bien-être et de détente.

C'est le rituel de la relaxation et de la paix intérieure.

## **Soins Holistiques Traditionnels ou de la Phytomer**

Ils s'inspirent de la philosophie orientale. Vous pourrez choisir le type de massage le plus approprié à vos exigences et vivre une expérience qui vous offrira un merveilleux moment de détente et de bien-être et vous fera redécouvrir une harmonie, longtemps négligée, entre le corps et l'esprit.

## **Nouvelles Techniques**

### **Pressothérapie**

Drainage des membres inférieurs, avec des bottes gonflables, visant à traiter la rétention hydrique et la cellulite.

### **Gymnastique passive**

Technique antidouleur et anti-inflammatoire qui délivre un courant de stimulation de divers type.

### **Ostéopathie**

Les principes de l'ostéopathie reposent sur le rapport qui existe entre le corps, l'esprit et l'âme. Le traitement stimule la capacité à rétablir l'harmonie, l'équilibre et le bien-être qui sont étroitement liés au fonctionnement correct de chaque partie du corps dont dépend la complexité de toute la structure humaine.

# SOINS PHYTOMER

Une invitation privilégiée, sous le signe du bien-être et de la sérénité.  
Depuis 30 ans, Phytomer véhicule dans le monde sa philosophie et son expérience exclusive dans le domaine des soins de beauté.

## SOINS FEMME

### SOINS DU VISAGE

**NETTOYAGE DU VISAGE: «PERFECT VISAGE» - 50' - € 60,00**

**SOIN HYDRATANT SPÉCIAL: «RITUEL PERLES D'EAU DE MER»**

Un soin hydratant complet, original et exclusif. Le massage à base de bols d'Algues Gigartina et de Perles d'Eau de Mer imprègne la peau de principes actifs désaltérants et repulpants, gages de résultats visibles. Une hydratation intense, une sensation bénéfique de relax et un effet «éclat» immédiat.

**Soin Fondamental - 50' - € 70,00**

Une peau plus souple, équilibrée, réhydratée et lisse. Des traits plus reposés et un teint plus lumineux.

**Soin Intensif - 75' - € 85,00**

Soin intensif avec phase «Détox Plus Oxygénation», pour une peau hydratée et souple.

**Soin Triphase - 85' - € 95,00**

Soin triphasé selon le protocole «Prestige Plus», avec double exfoliation et trois masques à base de principes actifs marins hautement concentrés.

**PAUSE DOUCEUR - Pour peaux sensible.**

Soin idéal pour les peaux sensibles, auxquelles il apporte un confort immédiat, tout en les restructurant et en fortifiant leurs défenses naturelles contre les agressions quotidiennes: climat, pollution et stress. Une solution optimale pour les rougeurs et les sensations de chaleur. La peau retrouve bien-être et beauté.

**Soin Fondamental - 50' - € 60,00**

Soin fondamental pour apaiser, équilibrer et hydrater les peaux sensibles.

**Soin Intensif - 75' - € 80,00**

Soin intensif avec phase «Détox Plus Oxygénation», pour améliorer la micro-circulation et exercer une action apaisante et équilibrante. Pour une peau éclatante, détendue et hydratée.

**Soin Triphase - 85' - € 90,00**

Soin triphasé selon le protocole «Prestige Plus»: trois masques riches en principes actifs reminéralisants, équilibrants et apaisants.

La peau est détendue et hydratée. Le teint est plus uniforme et lumineux.

**SOIN PURIFIANT: «VENT DE PURETÉ» - Pureté, fraîcheur et éclat pour les peaux mixtes.**

Soin purifiant complet pour nettoyer, matifier et rééquilibrer la peau, sans la dessécher.

Il aide à régulariser les glandes sébacées, à oxygéner les tissus et à resserrer les pores dilatés, pour un effet mat immédiat.

**Soin Fondamental - 50' - € 60,00**

Pour rééquilibrer et purifier la peau.

**Soin Intensif - 75' - € 80,00**

Soin intensif avec phase «Détox Plus Oxygénation», pour faciliter l'élimination des toxines et exercer une action normalisante et purifiante spécifique.

**DÉLICE CONTOUR DES YEUX - 25' - € 30,00**

Un délice pour les zones délicates et fragiles du contour des yeux.

Des protocoles spécialisés permettent de réduire visiblement rides et pattes d'oie. Ce soin lisse et atténue les poches et les cernes, en luttant efficacement contre les signes de fatigue, de stress et de déshydratation précoce.

Pour un regard plus lumineux et réellement rajeuni.

## SOINS DU VISAGE ANTI-AGE

### «ANTI-AGE EXCELLENCE»

Soin anti-rides et anti-âge avec action «Botox-like» et «Collagène-like», pour préserver la jeunesse de la peau. Ce soin revitalisant intense permet de raffermir, restructurer et lifter la peau, avec des résultats immédiatement visibles. Une agréable sensation de confort avec un effet lifting; bien-être et éclat pour un visage plus jeune, plus longtemps.

### **Soin Fondamental - 50' - € 60,00**

Anti-rides, régénérant et revitalisant.

### **Soin Intensif - 75' - € 80,00**

Soin intensif avec phase «Détox Plus Oxygénation» et soin spécifique de la peau. Les rides sont atténuées en largeur et profondeur. La peau est plus compacte et plus tonique.

### **Soin Triphase - 85' - € 90,00**

Soin triphasé selon le protocole «Prestige Plus». Double exfoliation pour affiner et lisser la peau, suivie de trois masques à base de principes actifs marins hautement concentrés. Effet lifting, redensifiant, anti-rides et raffermissant des contours du visage.

## SOINS DU CORPS

### «PEAU DE SOIE»

Pour tous les types de peaux.

Pour améliorer l'oxygénation et l'hydratation de la peau, qui devient souple et soyeuse.

### **Gommage Body Tonic - 30' - € 35,00**

Gommage aux cristaux de sel pour une mise en beauté express. Ce soin s'accompagne d'une gestuelle relaxante pour réveiller immédiatement la peau, qui devient souple et soyeuse.

### **Spa Peeling Massage - 40' - € 45,00**

Véritable soin «Spa» pour améliorer l'oxygénation et l'hydratation de la peau.

Massage exfoliant à base d'huiles essentielles pour un corps parfaitement velouté.

Ce soin procure une sensation immédiate de «peau neuve».

### «LIGNE ET FORME»

Pour réduire les coussinets adipeux généralisés ou localisés ainsi que les imperfections dues à la cellulite. Pour réduire la ceinture abdominale, dégonfler et remodeler la taille. Pour raffermir les seins et le décolleté, améliorer la fermeté de la peau et atténuer les vergetures incrustées.

Pour une peau veloutée et compacte.

### **Remodeler: «Silhouette Mass'actif» - 45' - € 70,00**

Soin idéal pour remodeler la silhouette et profiter des bienfaits d'un massage relaxant du corps, en insistant sur des zones spécifiques. Le massage assure la pénétration en profondeur de principes actifs marins pour favoriser l'élimination des graisses et lutter contre les rondeurs généralisées ou localisées.

### **Bermuda: «Cellulistop» - 50' - € 80,00**

Soin triphasé pour lutter contre les imperfections dues à la cellulite. Il exerce une action détoxifiante et oxygénante sur les tissus, en réduisant l'aspect «peau d'orange».

Intense relax et phase «détox», grâce aux boues auto-chauffantes et à des massages ciblés.

### **Taille: «Epaslim» - 50' - € 50,00**

Soin basé sur une gestuelle spécifique pour réduire la ceinture abdominale, dégonfler et modeler la taille. L'action du massage réactive la circulation, en favorisant l'amincissement et en ralentissant la formation de rondeurs rebelles.

### **Jambes Légères: «Gambe Light» - 45' - € 48,00**

Soin pour le bien-être et la légèreté des jambes. Il relaxe et soulage les jambes fatiguées, en procurant une sensation immédiate de fraîcheur. Lisse et souple, la peau préserve un taux idéal d'hydratation.

## THALASSOTHÉRAPIE

Enveloppements et applications d'Algues Marines, réalisés dans la «Nuvola».

### LES COCOONS MARINS

Pour purifier, oxygéner, drainer, reminéraliser et éliminer les toxines.  
Pour stimuler le métabolisme et la circulation du sang.

#### **Soin Amincissant: «Cocoon Amincissant» - 30' - € 45,00**

Masques en gel à base de principes actifs hautement concentrés issus des algues, aux propriétés amincissantes et lipolytiques.

#### **Soin Amincissant Drainant: «Cocoon Élimination» - 30' - € 45,00**

Action amincissante et drainante, grâce à des masques d'algues Fucus palmeria et Ascophyllum associées à des sérums spécifiques.

#### **Soin Reminéralisant: «Cocoon Remise en forme» - 30' - € 45,00**

Eau de mer et essences aromatiques dans un masque-gel riche en oligo-éléments anti-stress et revitalisants.

#### **Soin Raffermissant et Tonifiant: «Sea Tonic» - 30' - € 45,00**

Enveloppement-gel pour tonifier les tissus: soin raffermissant et tonifiant pour préserver la jeunesse du corps à travers une gestuelle spécifique et grâce aux vertus revitalisantes de la mer. Un effet lifting immédiat pour remodeler le corps, tout en améliorant la tonicité et la qualité de la peau, grâce à l'augmentation de la production des fibres de collagène et d'élastine.

## SOINS HOLISTIQUES

#### **Trésor des Mers «Corps et Esprit» - 50' - € 80,00**

Soin énergisant cellulaire, tonifiant, drainant et décontractant.

Soin relaxant et revitalisant pour le corps et l'esprit.

L'effet anti-stress est immédiat. Une fois mélangés, les sérums marins et les gels actifs se transforment sur la peau en un précieux élixir, aux propriétés reminéralisantes, détoxifiantes et drainantes.

#### **Trésor des Mers «Plus» - 80' - € 90,00**

Soin «Trésor des Mers», précédé d'un soin «Cocoon» dans la «Nuvola».

# SOINS «PRESTIGE» PHYTOMER

\* \* \*

## «VIE COLLECTION»

Avant les interventions de chirurgie esthétique, une solution professionnelle hautement spécialisée:  
«Soin vitalité Floréale».

### SOINS ANTI-AGE DU VISAGE

**Anti-age: «Premium Sculpte Zone» - 90' - € 130,00**

Effet lissant et liftant pour les joues, les contours du visage et le double menton.  
Elimination des ridules épidermiques, effet lifting sur les rides profondes.

### SOINS DU CORPS

**Anti-age: «Sculpte Zone» - 90' - € 130,00**

Soin complet et personnalisé pour amincir et raffermir le haut ou le bas du corps de manière ciblée, en fonction de la localisation des imperfections.

\* \* \*

## «FLEUR'S»

Revitaliser la peau grâce à des principes actifs floraux, des essences rares,  
des extraits botaniques et des huiles essentielles.

### SOINS DU VISAGE

**Aromaminéral Viternel - «Soin Anti-âge à la Rhodocrosite» - 50' - € 80,00**

### TRATTAMENTI CORPO

**«Aromaminéral Viternel» - «Gommage Scrub Or» - 40' - € 50,00**

**«Aromaminéral Viternel» - «Enveloppement Or» - 30' - € 60,00**

**«Aromaminéral Veiternel» - «Golden SPA» - 50' - € 110,00**

## SOINS SPÉCIFIQUES HOMME

Les soins «Homme Phytomer» s'inspirent directement de l'univers des «SPA» et de la volonté d'offrir les bienfaits de la mer à la peau masculine, quelles que soient ses exigences spécifiques. Ils associent des effets marins bénéfiques aux propriétés revitalisantes et anti-oxydantes de l'Oxhylium marin. Ce principe actif exclusif, extrait d'algues rouges riches en calcium et magnésium, possède des pouvoirs oxygénants et détoxifiants tout à fait exceptionnels.

La peau sera en mesure de profiter pleinement de l'action de l'Oxhylium marin, grâce à l'application de notre Méthode «Réflexothermale».

**Soins «Facial Detox» et «Facial Ogénage» - 50' - € 60,00**

**Soins «Facial Detox» et «Facial Ogénage» - 75' - € 80,00**

Soins «sur mesure» pour répondre aux exigences spécifiques de la peau masculine.

De véritables soins de thalassothérapie pour le visage. Le massage décontractant du dos est suivi de l'application d'une boue auto-chauffante pour éliminer toute trace de stress. Le visage est nettoyé et oxygéné en profondeur, tandis que le corps est parfaitement détendu. Pendant le temps de pose du masque, le massage du cuir chevelu est un moment de pur plaisir.

La touche de personnalisation finale: l'application d'un soin cosmétique hydratant ou anti-âge, suivant le cas. Votre peau sera purifiée, souple et éclatante de santé.

**Soins «Relax» - 45' - € 60,00**

Ce massage complet du corps est idéal pour relaxer les hommes hyperactifs, car il permet de dénouer les tensions et de recharger le corps en énergie. Un mélange subtil d'huile de massage et de sérum relaxant «OligoForce» assure une décontraction totale. Détendus et relaxés, vous retrouverez votre sérénité.

**Soin «Minceur Tonifiant» - 50' - € 50,00**

Soin amincissant et tonifiant, spécial pour la taille. Grâce à ses principes actifs marins tout à fait exceptionnels, ce soin favorise l'élimination des coussinets adipeux, tout en prévenant leur réapparition. Idéal pour remodeler la taille.

La peau apparaît visiblement hydratée et plus ferme.

# NOUVEAUTÉS

## CINQ TRAITEMENTS EXCLUSIFS DE SOIN ET DE BEAUTE

### «Spa - Bronze»: Soin Avant ou Après-Bronzage - 60' - € 70,00

Gommage aux sels marins et aux huiles essentielles, pulvérisation d'eau de mer et massage avec une émulsion-gel activatrice de mélanine. Le soin «SPA Bronze» nourrit la peau, en intensifiant et en prolongeant le bronzage.

#### 3 promotions au choix:

En achetant deux produits solaires, vous pourrez profiter d'une réduction de 50% sur un soin «SPA Bronze».

En effectuant deux soins «SPA Bronze», vous pourrez profiter d'une réduction de 10% sur leur prix total.

En achetant la gamme complète de produits solaires, vous profiterez gratuitement d'un soin «SPA Bronze».

### Nouveauté: «Sculpteur Intégral» - Abdomen - Cuisses - Fesses - 50' - € 70,00

#### Une taille de moins en cinq jours.

Soin «Sculpteur Intégral» pour une action amincissante et tonifiante. Il offre une réponse «High Tech» personnalisée et ciblée. «Sculpteur Intégral» est un soin complet pour le corps.

#### Promotion:

Pour un soin amincissant «Sculpteur Intégral» (une taille de moins avec cinq soins seulement), une crème «Retouche Silhouette» vous sera gracieusement offerte.

\* \* \*

*«FLEUR'S», pour vivre un instant magique...*

### Voile de Sultan: Rituel d'Orient au Rhassoul - 50' - € 80,00

Les ingrédients de beauté traditionnels des femmes orientales associés à une cosmétologie aux propriétés tonifiantes et anti-stress, chargée des notes enveloppantes de la rose et du jasmin. L'efficacité d'un soin raffermissant et la force pénétrante de parfums qui évoquent toute la magie de l'Orient. Le Rituel d'Orient au Rhassoul exploite au mieux les caractéristiques du Rhassoul, une argile minérale naturelle reconnue pour ses propriétés purifiantes, adoucissantes et raffermissantes. Un produit unique, précieux dans les soins pour le visage, le corps et les cheveux.

Le Rituel d'Orient au Rhassoul est disponible dans deux versions: relaxante à la Rose d'Argent et énergisante au Jasmin Cuivré. Le Soin Relaxant puise dans les propriétés adoucissantes, purifiantes, astringentes et antiseptiques de l'huile essentielle et des extraits de la rose.

Le Soin Energisant capitalise les propriétés adoucissantes, calmantes, régénératrices et tonifiantes du Jasmin. Un «rituel d'évasion» inoubliable qui procure une sensation de bien-être intense et diffuse, et caresse l'esprit et l'âme avec une gestuelle qui renferme toute la magie de l'Orient. Les accords pénétrants de la rose et du jasmin évoquent des atmosphères somptueuses et sensuelles. Un baume doux pour la peau qui devient ferme, lisse et hydratée.

Le secret de beauté de ce soin est aussi un concentré à l'huile d'Argan et une poudre minérale qui, dans le cas du Soin à la Rose, donne à la peau une tonalité perlée aux reflets argentés, tandis que dans le Soin au Jasmin la peau est illuminée par des reflets scintillants de paillettes cuivrées.

### **Rituel de Beauté aux Agrumes et au Miel - 50' - € 70,00**

Sel, huile d'amandes, agrumes et miel : des alliés précieux réunis dans un mélange merveilleux qui exploite les propriétés nourrissantes et adoucissantes de produits naturels pour offrir à la peau un rituel de beauté. L'effet peeling est complété par une compresse pour le corps et une crème relaxante aux agrumes.

### **«Brush Massage» au Gingembre - 45' - € 70,00**

Quarante-cinq minutes de pur plaisir pour une décontraction maximale. Ce soin s'effectue en utilisant des brosses spéciales en poils naturels ainsi que de l'huile de massage chaude au gingembre.

\* \* \*

## PROMOTION

En achetant deux produits pour le corps,  
un massage «Manager Homme»  
ou «Manager Femme» (dos et tête)  
vous sera gracieusement offert.

Ou bien

En achetant deux produits pour le visage,  
un soin «Flash Beauty» visage  
vous sera  
gracieusement offert.

# FORMULE «BEAUTY SPA»

## **Spéciale Equilibrium (1 jour) - € 110,00**

- 1 Pédicure
- 1 Réflexologie Plantaire
- 1 Mukabhyanga

## **Dolce Attesa (spécial femmes enceintes) - (1 - 2 jours) - € 130,00**

- 1 Peeling Corps
- 1 Soins Corps «Cryotonic» pour jambes gonflées ou lourdes
- 1 Soins Visage
- 1 Manicure

## **Relax Beauty Day (1 jour) - € 165,00**

- 1 Peeling Corps
- 1 Soins à base de boue dans la «Nuvola»
- 1 Massage Anti-Stress
- 1 Pédicure
- 1 Manicure

## **Elba Oriental Dream (3 jours) - € 165,00**

- 1 Thaï
- 1 Reiki
- 1 Shiatsu

## **Uomo Manager: «Homme Manager» (2 jours) - € 212,00**

- 1 Soins Boue
- 1 Hot Stone
- 1 Soins Visage Thalasso
- 1 Massage Classique

## **Relax Ottone (2 jours) - € 225,00**

- 1 Rituel de Beauté aux Agrumes
- 1 massage Anti-Stress
- 1 Enveloppement riche en Sels Minéraux dans la «Nuvola»
- 1 Soins Visage - 75'

**Elba Ayurvedico Dream (4 jours) - € 290,00**

- 1 Shirodhara
- 1 Pindasweda
- 1 Abhyangam
- 1 Mukabhyanga
- 1 Kerala

**Thalasso Essentia - Amaigrissant, Tonifiant (5 jours) - € 300,00**

- 1 Peeling Corps
- 2 Soins Corps avec Boue Drainante et Amincissante
- 1 Soin «Detox» (détoxifiant)
- 1 Soin Chaud / Froid Bermuda Modelant Anticellulite
- 2 Massages Drainants

**Bellezza Sposi - € 335,00**

- 1 Soin Visage «Fleur's» pour la Mariée
- 1 Soin Visage pour le Marié
- 1 Soin Or «Fleur's» complet pour la Mariée
- 1 Massage Anti-Stress pour le Marié
- 1 Soin du Corps avec Boue dans la «Nuvola» pour le Marié

**TOTAL Essentia (3 jours) - € 360,00**

- 1 Peeling Corps
- 1 Massage Shiatsu
- 1 Massage Abhyangam
- 1 Soin «Visage Talasso» avec Contour des Yeux
- 1 Reiki
- 1 Massage Hot Stone
- 1 Soin «Thalasso Corps»
- 1 Pédicure
- 1 Manicure

# OFFRES

## OFFRE MAI

### **Offres massage: 2 + 1**

Pour deux massages réservés, le troisième vous sera offert.

### **Offre soin pour le Corps (boue)**

Pour deux soins visage réservés, un soin corps (boue) vous sera offert.

Réduction de - 20 % sur tous les soins effectués avant 12h30.

Offre non valable sur les forfaits.

## OFFRE JUIN

Réduction de - 20 % sur tous les soins effectués avant 12h30.

Offre non valable sur les forfaits.

## OFFRE SEPTEMBRE

Réduction de - 20 % sur tous les soins effectués avant 12h30.

Offre non valable sur les forfaits.

## OFFRE OCTOBRE

### **Offres massage: 2 + 1**

Pour deux massages réservés, le troisième vous sera offert.

### **Offre soin pour le Corps (boue)**

Pour deux soins visage réservés, un soin pour le corps (boue) vous sera offert.

Réduction de - 20 % sur tous les soins effectués avant 12h30.

Offre non valable sur les forfaits.

# SALLE DE GYMNASTIQUE «TECHNOGYM» ET «FITNESS»

La salle de gym se trouve à côté du Centre de Bien-être «Essentia».  
L'entrée est gratuite.

## ÉQUIPEMENTS

**Banc multifonctions - Banc abdominaux - Tapis roulant  
Step - Haltères et poids - Tapis d'exercice - Vélo**

## TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES DE RELAXATION

«ÉCOUTE RESPIRATION MOUVEMENT» - 50' - € 10,00

### Écoute

C'est le premier pas vers soi. Par des techniques de stretching simples, nous apprendrons à écouter le langage du corps et ses mouvements involontaires. Nous apprendrons à améliorer la posture et à nous libérer des tensions musculaires et par là à améliorer notre état général.

### Respiration

Expansion/Contraction/Expansion

La respiration est la base de la vie, elle nous accompagne depuis toujours et pour toujours. Avec des exercices simples, nous restituerons au corps les informations utiles à une respiration naturelle, grâce à laquelle nous tonifierons toutes les bandes abdominales qui concentrent la force vitale.

### Mouvement

Le mouvement relâché et tonique met à profit l'écoute et la respiration. Nous apprendrons à ne faire travailler que les muscles utiles à chaque mouvement et à économiser l'énergie, indispensable pour d'autres activités. Pour retrouver calme et paix intérieure. Pour une meilleure qualité de vie, la nôtre et celle de notre entourage proche.

**MÉDITATION - 50' - € 10,00**

La méditation n'est pas une activité de l'esprit, c'est l'activité du cœur.

Si l'homme ne s'abandonne pas au cœur, il reste prisonnier de l'espace que l'esprit crée et a créé, du conflit éternel entre l'ego et le soi profond. Méditer, c'est communiquer avec l'immensité, et les exercices de méditation sont de petites et modestes «astuces» pour libérer son esprit. Méditer, c'est apprendre à travailler habilement sur son esprit pour le mener progressivement jusqu'au calme, jusqu'à la vision profonde, la purification spontanée et la libération totale de tous les états négatifs. Au fur et à mesure que l'on avance dans le processus de découverte de soi, la qualité de la vie intérieure s'améliore, on atteint l'harmonie de l'esprit et une certaine clarté et stabilité.

# COURS

Nous informons notre aimable clientèle que tous les jours, de 9h30 à 10h30,  
il sera possible de participer à des stages de:

## MÉDITATION

Pour retrouver son moi intérieur et reconnecter corps et esprit.

## ÉCOUTE RESPIRATION MOUVEMENT

Grâce à des mouvements simples pour dénouer le corps,  
à une respiration correcte et aux techniques du Qi Gong,  
vous améliorerez votre posture et votre qualité de vie.

\* \* \*

Stage de 50' - € 10,00

\* \* \*

Si vous souhaitez vous renseigner ou vous inscrire,  
adressez-vous au Centre de Bien-être «Essentia».

Les horaires des cours peuvent changer en fonction du planning du centre Essentia.

# PERSONAL TRAINING

## **Personal Training - 45' - € 72,00 (cours individuel) - € 60,00 (groupe de 2/4 personnes).**

Vous pourrez demander un entraînement personnalisé, en fonction de vos exigences spécifiques, pour atteindre la forme physique idéale en peu de temps. Les séances individuelles ont lieu dans la salle de gym ou dans le parc, sous la supervision du «Coach» sportif.

## **Promenade du matin - 45' - € 72,00 (individuel) - € 60,00 (groupe de 2/4 personnes).**

Dans le magnifique cadre naturel de l'île d'Elbe, la journée commence par une promenade salutaire. Objectif principal: brûler les graisses et accélérer le métabolisme. La promenade est précédée d'une brève séance de stretching.

## **Stretching - 45' - € 72,00 (individuel) - € 60,00 (groupe de 2/4 personnes).**

Le Stretching permet d'améliorer la souplesse et la mobilité du corps. Il est extrêmement efficace pour soulager les douleurs ou les raidissements musculaires.

## **Méthode «Pilates Mat» et petits accessoires - € 72,00 (individuel) - € 60,00 (groupe de 2/4 personnes).**

S'inspirant de la technique «Pilates», cette activité se concentre sur la tonification abdominale associée à l'allongement de la colonne et à une respiration correcte.

## **Élastiques pour les bras et les épaules - € 72,00 (individuel) - € 60,00 (groupe de 2/4 personnes).**

Cette activité se base sur la technique «Pilates» et vise à tonifier la musculature de la partie supérieure du corps, en particulier par l'utilisation de résistances élastiques.

## **Abdominaux et jambes - € 72,00 (individuel) - € 60,00 (groupe de 2/4 personnes).**

Une intense séance de gymnastique raffermissante et revigorante, spécifiquement concentrée sur la tonification abdominale et le remodelage des parties inférieures du corps.

---

**Nous vous informons que les tarifs ci-contenus peuvent être modifiés sans préavis.**