



Bien-être & Beauté
INSTITUT

Inédit à Mayenne

Le SPA
Sauna - Hammam - Jacuzzi

CARTE DE SOINS



TARIFS

48, Bd Lucien de Montigny - 53100 MAYENNE

02 43 08 98 44



www.institut-bien-etre-et-beaute.com

Un espace de détente dans un cadre raffiné

**Reconnu à Mayenne depuis 2006, l'institut Bien-être & Beauté
a ouvert son Spa (sauna-hammam-jacuzzi).**

Un lieu unique dédié au bien-être et à la sérénité.

Entrez dans un décor raffiné, propice à la détente et laissez-vous guider...

Venez découvrir notre toute nouvelle carte des soins !



Aurélie et son équipe de praticiennes diplômées et formées aux arts traditionnels détente vous accueilleront à l'institut.

Les marques que nous avons choisies :



Sothys, entreprise familiale depuis 60 ans, attachée aux valeurs humaines et à une production française, associe la performance, la sensorialité et le sur-mesure.



Les Sens de Marrakech est une gamme naturelle, sélectionnant des ingrédients issus de la terre Marocaine. L'habillage qui orne les flacons est réalisé à la main par des maîtres artisans.

Côté bien-être

Nos soins du corps à la carte

GOMMAGES

Gommage sur mesure : 33 euros (30 min)

Gommage aux textures uniques associant sels marins et sucre, personnalisé au parfum de votre choix

Peeling aux 3 sels : 33 euros (30 min)

Mélange de sels d'Himalaya, de France et de la mer morte et d'huiles essentielles relaxantes et tonifiantes.

Gommage au savon noir : 47 euros (45mn) - hammam inclus.

34 euros (30mn) - hammam non inclus.

Gommage au savon noir et gant de kassa, purifiant et désincrustant.

MASSAGES

Massage « Pitchoune » (4-10 ans) : 31 euros (30 min)

Un massage tout doux conçu pour apaiser le corps et l'esprit des enfants.

Massage « Collégien » (11-15 ans) : 46 euros (45 min)

Un massage tout doux conçu pour apaiser le corps et l'esprit des adolescents.

Massage Schirotchampi : 34 euros (30 min)

Massage de la tête, de la nuque et du haut du corps selon une méthode indienne permettant de dénouer les tensions musculaires.

Massage du dos : 34 euros (30 min)

Massage déstressant et apaisant.

Massage minceur : 48 euros (45 min)

Un massage 100% manuel aux actifs minceur pour parfaire la silhouette et redessiner ses contours.

Massage Tui Na minceur : 51 euros (50 min)

Massage issu des méthodes ancestrales chinoises permettant de stimuler la circulation, de drainer et d'éliminer les toxines. La silhouette est regalbé.

NOUVEAU **Massage Inspiration art & beauté : 51 euros (50 min)**

Une nouvelle palette de sensations dans un protocole alliant massage et enveloppement pour un soin relaxant, énergisant et hydratant.

Massages : techniques manuelles esthétiques à but relaxant et non thérapeutique.

Côté bien-être

Nos soins du corps à la carte

MASSAGES

Massage sur mesure : 59 euros (1h00), 76 euros (1h20)

Un massage apaisant et déstressant que vous personnaliserez en choisissant la texture du produit de massage et son parfum.

Massage balinais: 59 euros (1h00)

Issu de Bali en Indonésie, le balinais est un massage complet, à la fois doux et tonique. Il est relaxant, dynamisant, circulatoire et énergétique.

Massage Lomi-Lomi : 59 euros (1h00)

Inspiré de la tradition hawaïenne, le Lomi- Lomi est un massage complet du corps profondément relaxant, harmonisant et stimulant. Il est réalisé avec les mains et les avant-bras dans un mouvement fluide qui rappelle le rythme des vagues.

Massage future maman : 59 euros (1h00)

Un massage tout en douceur et enveloppant, procurant à la femme enceinte un moment, de détente absolue dans une période riche en émotions.



NOUVEAU **Massage nutri délassant : 75 euros (1h15)**

Massage inspiré du Deep Tissue spécialement conçu pour apporter confort et détente absolue.

Massage indien : 75 euros (1h15)

Massage issu de la médecine traditionnelle indienne. Fluide enveloppant et doux, il calme le stress et aide à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Massage thaïlandais : 75 euros (1h15)

Tonique par ses manoeuvres de pressions et d'étirements, ce massage permet de stimuler les muscles et ressourcer les énergies.

Pour l'achat d'un massage 1h ou 1h15 vous bénéficiez d'une heure d'accès au SPA au tarif préférentiel de 16 euros.

LES RITUELS BIEN-ÊTRE ET BEAUTÉ

Soin du dos : 55 euros (1h00)

Nettoyage, gommage, massage, masque.

Rituel soin du dos : 67 euros (2h00)

Accès au Spa 1h00 + nettoyage, gommage, massage, masque.

Rituel soin du visage : 77 euros (2h00)

Accès au SPA 1h00 + un soin du visage 1h00.

Rituel de la future maman : 115 euros (2h15)

Massage future maman + soin visage de saison.

Rituel de la mariée : 158 euros (3h45)

Soin visage de saison + maquillage avec essai (ampoule pré-maquillage incluse)
+ manucure + un massage Schirochamp ou du dos.

Escapade à deux : 186 euros (2h20)

2 accès au Spa 1h00 + 2 rituels 1h20

(au choix parmi les rituels suivants : balinais, Lomi Lomi, 100% sur mesure).

Rituel à deux : 159 euros (3h00)

2 accès au Spa 2h00 + 2 massages 1h00

(au choix parmi les massages suivants : balinais, Lomi Lomi, massage sur mesure).

Rituel Bien-être & Beauté : 189 euros (4h15)

Accès au spa 1h00 + gommage 30 min
+ enveloppement 30 min + massage 1h00

(au choix parmi: sur mesure,
Balinais, Lomi Lomi) + soin du
visage 1h15 (soin de saison).

Rituel Sothys : 142 euros (2h50)

Soin complet 100% sur mesure + soin du visage énergisant,

Hydra 3 Ha Hyaluronic
ou intensif jeunesse.

NOUVEAU Rituel excellence Secret de Sothys : 152 euros (2h45)

Rituel corps + visage Secret de Sothys.

Côté bien-être

Nos rituels

LES RITUELS SOTHYS

Rituel Inspiration art et beauté : 75 euros (1h15)

Une gouache de gommage associée à une gestuelle exclusive pour un soin à la fois relaxant, énergisant et hydratant.

NOUVEAU Rituel Sensations Orientales : 75 euros (1h15)

Un protocole exceptionnel d'inspiration orientale : un sirop pour préparer le corps au gommage puis un modelage pour nourrir et sublimer la peau dans un moment de pur détente.

Rituel Hanakasumi : 75 euros (1h15)

Un protocole unique d'inspiration japonaise : gommage aux gants, massage des pieds et de tout le corps aux senteurs douces et poudrées.

NOUVEAU Rituel Secret de Sothys : 75 euros (1h15)

Ce soin conjugue avec élégance et raffinement un granité de gommage et beurre de modelage nourrissant.

Rituel soin complet 100% sur mesure : 80 euros (1h20)

Un gommage et massage sur mesure pour une évvasion sensorielle au dépaysement garanti !

LES RITUELS MINCEUR

Rituel signature minceur : 67 euros (1h15)

Soin complet amincissant composé d'un gommage, d'un enveloppement minceur et d'un massage minceur 100% manuel sur les zones concernées. Ce soin haute efficacité permet de réduire l'aspect cellulite.

Rituel signature fermeté : 72 euros (1h30)

Soin complet associant gommage, enveloppement pelliculable et tonifiant, et massage fermeté 100% manuel. Ce rituel agit précisément sur les zones en perte d'élasticité et de fermeté (buste, ventre, cuisses, bras).

LES RITUELS JAMBES LEGERES

Soin jambes légères : 25 euros (25 min)

Massage spécifique à visée drainante réalisé sur bandes imbibées de lotion fraîcheur.

Soin jambes légères avec peeling : 40 euros (40 min)

Gommage complet du corps aux 3 sels du monde suivi du massage jambes légères. Effet glaçon garanti.

LES RITUELS DU MONDE

Rituel balinais : 80 euros (1h20)

Gommage suivi du massage balinais, voyage au coeur de la tradition balinaise.

Rituel Lomi-Lomi : 80 euros (1h20)

Gommage suivi du massage Lomi-Lomi, voyage au coeur de la tradition hawaïenne.

NOUVEAU Rituel Sothys Athlétiques : 94 euros (1h45)

Un protocole de soin associant l'originalité d'un effet chauffant à la sensorialité d'une mousse enveloppante détox pour un double objectif.

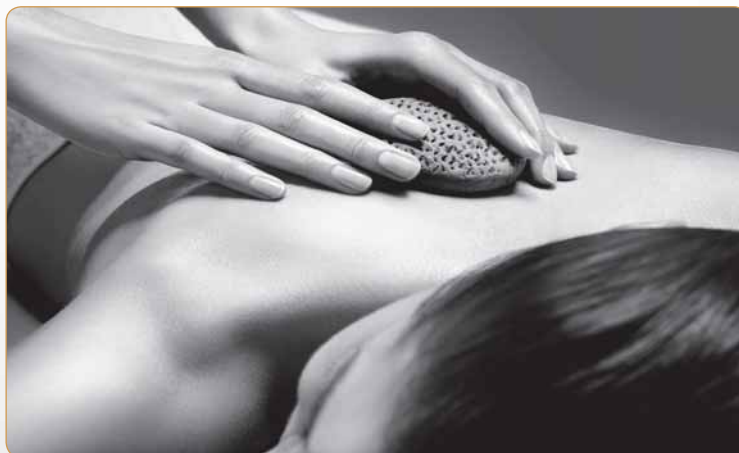
Rituel thaïlandais : 94 euros (1h45)

Gommage suivi du massage thaïlandais, voyage au coeur de la tradition thaïlandaise.

Rituel indien : 94 euros (1h45)

Gommage suivi du massage indien, voyage au coeur de la tradition indienne.

Pour tout achat d'un rituel Sothys ou rituel du monde, Bien-être & Beauté vous propose un accès d'une heure au SPA (sauna, hammam, jacuzzi) au tarif préférentiel de 16 euros, à faire avant vos soins pour préparer votre peau à les recevoir.



Notre espace bien-être : nouveauté !

- **Accès au SPA 1 personne : 32 euros (2h00)**
- **Accès couple/duo : 60 euros (2h00)**
- **Forfait nominatif de 5 accès à notre espace bien-être : 150 euros (au lieu de 160 euros)**
- **Forfait nominatif de 10 accès à notre espace bien-être : 288 euros (soit une séance offerte)**
- **Privatisation de l'espace (anniversaire, enterrement de vie de jeune fille, ...) : nous consulter**



**Notre espace bien-être se compose
d'un sauna infrarouge, d'un hammam et d'un jacuzzi :**

Le sauna infrarouge

A la place du Sauna traditionnel nous avons choisi un sauna infrarouge. Plus doux en température (40-60° contre 80-90° pour un sauna classique), il est plus facilement accessible qu'un sauna traditionnel tout en permettant d'éliminer les toxines présents dans l'organisme. Utilisés par les masseurs kinésithérapeutes depuis de nombreuses années, les infrarouges ont des effets bénéfiques sur les muscles, les articulations. En outre, l'utilisation de la cabine à infrarouges permet à l'organisme de consommer des calories et en fait donc un complément idéal aux soins minceur.

Le hammam

Le hammam est un bain de chaleur humide entre 40 et 45 degrés issus de la tradition orientale favorisant la dilatation des pores pour un nettoyage en profondeur, l'élimination des toxines et l'hydratation de l'épiderme. N'hésitez pas à associer à votre séance de hammam l'indispensable gommage au savon noir, l'enveloppement traditionnel au Ghassoul et un modelage oriental !

Le jacuzzi

Le jacuzzi est un bain chaud utilisant les effets synergiques de la chaleur et du massage. Il est composé de 2 places assises et 1 place allongée. La chaleur de l'eau agit sur le mental, atténue le stress et améliore le sommeil. Les jets de massage détendent vos muscles.

Côté beauté

Pour se sentir bien

NOS SOINS VISAGE

Soin contour des yeux : 50 euros (55mn) 20 euros (20mn) / inclus dans un soin

Permet d'estomper les signes de fatigue et de vieillissement.

Soin jeune (- de 18 ans) : 36 euros (1h00)

Soin pro-peel : 45 euros (40 mn) / 20 euros (20mn) inclus dans un soin

Soin express pour apporter un éclat immédiat et révéler un teint clair et uniforme.

Soin Sothys homme : 57 euros (1h15)

Des phases de modelage alternent avec l'application d'actifs hydratants, tonifiants et antirides.

Soin fondamental : 52 euros (1h15)

Soin d'entretien pour garder une belle peau.

Soin professionnel apaisant à l'eau thermale SPA : 54 euros (1h00)

Soin aux textures ultra douces pour respecter la sensibilité de la peau.

Soin de saison printemps-été / automne-hiver : 62 euros (1h15)

Soin inédit alliant chronobiologie et gourmandise pour un véritable éclat de la peau.

Traitement intensif Hydra 3Ha Hyaluronic : 70 euros (1h30)

Soin aux textures ultra confortables et aux actifs haute performance pour une hydratation absolue.

NOUVEAU Traitement intensif jeunesse : 70 euros (1h30)

Soin ultra sophistiqué qui agit contre les signes du vieillissement : rides et relâchement cutané.

Traitement intensif énergisant : 70 euros (1h30)

Véritable booster, ce soin redonne énergie et vitalité à la peau. Le visage s'illumine. Sa beauté naturelle est révélée.

NOUVEAU Soin excellence Secret de Sothys : 85 euros (1h30)

Soin unique par excellence pour une parenthèse de bien-être inoubliable.

EPILATIONS

½ jambes : 21 euros

Cuisses : 22 euros

¾ jambes : 23 euros

Jambes complètes : 28 euros

½ jambes + maillot classique* + aisselles : 36 euros

¾ jambes + maillot classique* + aisselles : 39 euros

Jambes complètes + maillot classique* + aisselles : 43 euros

Maillot classique : 12 euros

Maillot string : 14 euros

Maillot brésilien : 16 euros

Maillot intégral : 23 euros

Aisselles : 12 euros

Bras : 21 euros

Sourcils entretien : 8 euros

Sourcils ligne complète : 9,50 euros

Lèvres ou Menton : 7,50 euros

Lèvres & sourcils : 14 euros

Ovale du visage : 11 euros

EPILATIONS HOMME

Nez ou oreilles : 7 euros

Aisselles : 13 euros

Dos : 22,50 euros

Torse : 22,50 euros

Jambes complètes : 30 euros

* + 2 euros pour un maillot string, + 4 euros pour un maillot brésilien + 10 euros pour un maillot intégral.

Côté beauté

Pour se sentir bien

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

Soin main douceur : 30 euros,
si démaquillage des ongles (32 euros)
Beauté des pieds : 38 euros
Pose de vernis : 12 euros

MAQUILLAGE

Maquillage jour : 24 euros (si démaquillage 26 euros)
1 essai + 1 maquillage : 41 euros
Cours d'auto-maquillage : 41 euros (45 mn)
Ampoule pré-maquillage : 6,50 euros

TEINTURES

Teinture cils : 14 euros
Teinture sourcils : 10 euros

SOLARIUM*

La séance : 6 euros
Le forfait 10 séances : 60 euros
Lunettes : 4 euros

* Attention ! L'exposition aux rayonnements d'un appareil de bronzage peut provoquer des cancers de la peau et des yeux et est responsable d'un vieillissement cutané prématuré. L'existence d'une réglementation du bronzage artificiel ne permet pas d'éliminer les risques sanitaires encourus en cas d'exposition, en particulier le risque du cancer. L'utilisation de ces appareils est interdite aux personnes de moins de 18 ans. Porter les lunettes de protection fournies.

Détails pratiques

**Bien-être & Beauté est un lieu de sérénité et de bien-être.
Nous vous remercions donc de bien vouloir éteindre vos portables et de
parler à voix basse pour respecter la tranquillité de chacun.**

Espace bien-être (Sauna/hammam/jacuzzi)

Pour votre confort, nous vous fournissons un peignoir et une fouta (drap de hammam).
Le port de mules de bain et de maillot (short de bain interdit) est obligatoire. Si besoin sachez que nous
vous proposons ces effets à la vente (5 euros le maillot de bain de dépannage) et à la location (2 euros la
location de mules de bains) dans notre boutique.

Effets personnels

Des casiers sont à votre disposition pour vos effets personnels dans les espaces vestiaires. La direction
décline toute responsabilité en cas d'oubli, de perte ou de vol d'objets dans nos locaux.

Durée des soins

Pour votre sérénité, la durée des soins indiquée tient compte du temps de déshabillage et de rhabillage.

Ponctualité

Pour votre confort, nous vous recommandons d'arriver 5 minutes avant l'horaire programmé de votre rendez-
vous. En cas de retard, la durée de votre soin pourra être raccourcie afin de respecter la ponctualité des séances
et la prestation sera facturée dans son intégralité. Nous nous réservons également le droit d'annuler la prestation
si le retard est considéré comme trop important.

Modalités d'annulation

Sans annulation du rendez-vous au moins 24h00 à l'avance, la prestation sera facturée ou perdue.

Chèques cadeaux

Nos chèques cadeaux concernent les soins et les produits en vente dans l'espace boutique du Spa. Ils
sont valables 6 mois à compter de la date d'émission. Au-delà des 6 mois révolus, ils seront perdus et ne
pourront faire l'objet d'aucune réduction, déduction ou remboursement. Nous vous remercions pour
votre compréhension.

Contacts/Réservation :

Bien-être & Beauté
48 bd Lucien de Montigny
53100 MAYENNE

Tél : 02 43 08 98 44

www.institut-bien-etre-et-beaute.com

Horaires :

Toute l'équipe de Bien-être & Beauté vous accueille
du lundi au vendredi
de **9h15 à 12h15** et de **14h00 à 19h00**
et le samedi
de **9h15 à 12h15** et de **14h00 à 18h00**

(Tous les jours sur rendez-vous entre 12h15 et 14h00).

