Ma Bulle bien-être

Spa du Domaine de Sévenier

www.domaine-sevenier.fr

Spa Ma bulle bien-être - 120 Chemin de Sévenier 07150 Lagorce - Tel : 04 75 88 29 44 - Mail : contact@domaine-sevenier.fr

Sommaire

- Introduction / *Introduction* ..... p 03
- Spa Ma bulle bien-être / *Ma bulle bien être Spa* ..... p 04
- Massages du monde / *Massages from all around the world* ..... p 06
- Massages personnalisés / *A la carte treatments* ..... p 10
- Spécial p'tits loups / *A moment for the kids* ..... p 12
- Les petits plus / *Some advantages* ..... p 14
- Escales en solo / *Solo rituals* ..... p 16
- Escales en duo / *Duo rituals* ..... p 17
- Esthétique / *Beauty treatments* ..... p 18
- Spa & Vertus, guide des bonnes pratiques / *Spa and benefits* ..... p 20
- Charte écocert / *Ecocert charter* ..... p 22
- Informations générales / *General information* ..... p 23

Au sommet d'une colline se niche un petit coin de paradis…
Le Spa Ma bulle bien-être.

Nestled on the top of a hill, there is a little corner of paradise…
The Spa "Ma bulle bien- être". A unique experience combining originality and quality.

Spa Ma bulle bien - être

Accès privatisé - Un espace de calme et de nature rien que pour vous
Private spa access - An area of calm and nature just for you

Nos équipements */ Our equipments :*

Spa (chauffé entre 34 et 37°C selon saison) */ Spa (34 - 37°C according season)*

Sauna bulle panoramique (65 à 75°C) */ Sauna bubble (65-75°C)*

Tisanerie équipée d'un poêle à bois */ Tea bar with wood-burning stove*

Solarium pour flâner au soleil (100m²) */ Terrace with panoramic view to enjoy the sun*

Salle de fitness */ A fitness room*

Tarif semaine : du lundi au vendredi, hors jours fériés
Tarif week-end * : samedi, dimanche, jours fériés

Spa	1 personne	2 personnes	3 personnes	4 personnes	5 personnes	6 personnes	7 personnes	8 personnes
Accès 1h00	25€ / 27€	46€ / 48€	67€ / 70€	88€ / 92€	109€ / 114€	130€ / 136€	151€ / 158€	172€ / 180€
Accès 1h30	28€ / 30€	52€ / 55€	75€ / 81€	98€ / 107€	121€ / 133€	144€/ 159€	167€ / 185€	190€ / 211€
Accès 2h00	32€ / 35€	60€ / 66€	88€ / 97€	116€ / 128€	144€ / 159€	172€ / 190€	200€ / 221€	228€ / 252€

A savoir : Accès spa jusqu'à 10 personnes. Nos tarifs sont dégressifs en fonction du temps et du nombre de personnes

* le tarif bon cadeau se base sur le tarif week-end

Massages du monde

Massages from all around the world

Californien - *corps entier - full body* ..... 60 min - **76**€ / **78**€

Idéal pour une première expérience de massage.
Massage doux et lent pour une sensation d'apaisement et de détente totale.
Perfect for a first massage experience. Slow and gentle for an ultimate cocooning moment.

Ayurvédique abhyanga - *corps entier - full body* .....60 min - **76**€ / **78**€

Tonique et énergisant, ce massage indien favorise le lâcher prise
et vous permet un regain d'énergie. Parfait pour se revitaliser.
Invigorating and energizing, this indian massage is perfect to give in and have a renewal of energy.

Lomi-Lomi - *corps entier - full body* .....60 min - **76**€ / **78**€

Au rythme des vagues, ce massage hawaïen,
aux manœuvres fermes et enveloppantes, favorise la détente et la relaxation.
Following the rhythm of the waves, the hawaiian massage consists in firm and enveloping manipulation.
Relaxation guaranteed.

Suédois - *corps entier - full body* ..... 60 min - **76**€ / **78**€

Massage puissant qui permet de relâcher les tensions musculaires, décontracter en profondeur
et éliminer les toxines stockées dans les muscles. Parfait en préparation ou après un effort physique.
Strong massage which allows you to release your muscular tightness, to relax deeply and get rid
of the toxins stored in the muscles. Perfect before or after a sport session.

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Massages du monde

Massages from all around the world

Thaï Nuad Boran *- corps entier - full body* ..... 60 min - **76**€ / **78**€

Pratiqué au sol, sur tatami et habillé, cette technique thaï utilisant pressions et étirements contribue à votre santé physique, émotionnelle et mentale.

Practised on the ground and clothed, this Thaï technique uses pressure and stretching to contribute to your physical, emotional and mental health.

Réflexologie plantaire *- pieds - feet* .....60 min - **76**€ / **78**€

Par la stimulation de points précis sur le pied, cette technique manuelle a la capacité d'agir sur l'ensemble de l'organisme. Elle procure une détente profonde et aide à soulager certains maux.

By stimulating some accurate points on the foot, this technique has an effect on all the organism. It provides a deep relaxation and helps relieving some pains.

Kobido *- visage - face* ..... 60 min - **76**€ / **78**€

Ce massage du visage japonais à la gestuelle fine et tonique invite à la sérénité pour révéler votre beauté authentique. Effet anti-âge garanti !

This japanese facial massage using delicate and toning strokes promotes serenity and provides a genuine smoothing effect. Anti-ageing effect guaranteed !

Ayurvédique Shiro *- crâne - head*.....45 min - **60**€ / **62**€

D'origine indienne, ce massage du crâne à l'huile de nigelle nourrit et répare les cheveux. Il soulage les tensions nerveuses du crâne.

From India, this nigella oil skull massage nourishes and repairs the hair and relieves nervous tension.

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Massages personnalisés

A la carte treatments

Dos - *back*.....45 min — **56€ / 58€**

Massage décontractant du dos, doux et ferme à la fois.

Relaxing back massage, both gentle and firm.

Épaules - *shoulders* .....30 min — **42€ / 44€**

Massage appuyé au niveau de la tête, de la nuque et des épaules.
Pour soulager efficacement vos douleurs.

A massage focusing on the head, neck and shoulders. To effectively soothe aches and pains.

Visage - *face*..... 30 min — **42€ / 44€**

Massage des muscles de la figure, pour un visage détendu et rayonnant.

A facial massage, for a relaxed and radiant complexion.

Jambes - *legs*.....30 min — **42€ / 44€**

Massage des jambes favorisant le retour veineux pour une meilleure mobilité.

A leg massage to improve blood circulation for better mobility.

Sur-mesure .....30 min — **42€ / 44€**

Séance personnalisée : choix de l'huile, partie du corps, rythme et puissance.
Mix de différentes techniques relaxantes et tonifiantes en fonction de vos besoins du moment.

Personalized session : choice of the oil, body part, rhythm and strength.
Mix with relaxing and bracing techniques depending on your needs.

45 min — **62€ / 64€**
60 min — **82€ / 84€**
90 min — **112€ / 114€**
120 min — **145€ / 147€**

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Spécial p'tits loups

Moment for the kids (de 4 ans à 13 ans)

Bambino ..... 30 min - **45**€ / **47**€

Massage doux et relaxant du dos et des jambes au parfum miel vanille spécialement conçu pour les p'tits loups.

A gentle and relaxing back and legs massage, with the scent of vanilla honey - specially designed for your little darlings !

Tandem Parent / Enfant .....30 min - **78**€ / **80**€

Partagez un moment de complicité avec votre enfant, original et mémorable.
Soin pour 2 personnes.

Share an original and memorable moment of togetherness with your child. Two-person treatment.

Doigts de fée .....30 min - **25**€ / **27**€

Pour faire comme maman ! Manucure adaptée aux enfants.
Limage, gommage, massage et touche de vernis.

Just like mommy! A real manicure specially adapted for children.
Nail filing, hand scrub and massage followed by nail polish application.

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Les petits plus

Some advantages...

Bons cadeaux

Voucher

Quoi de mieux qu'offrir du bien-être à ses proches ?
Tous nos soins peuvent être offerts
sous forme de cadeau.
L'achat est possible en direct ou à distance.

What is better than offer a relaxation moment to your loved ones ? All our treatments can be offered in the form of a voucher. You can buy it by calling us or directly by coming at the domaine.

*Le tarif bon cadeau se base sur les prix haute saison

La Carte de fidélité

The loyalty card

Pour vous remercier de votre fidélité,
nous vous proposons de bénéficier
d'une remise
sur votre futur soin en cumulant des points.
La validité de la carte est de 24mois.

To thank you, we offer you the possibility to accumulate points and earn a discount on your next treatment.

1€ = 1 point

250 points = 20% de réduction
sur le prochain ticket

Escales en Solo

Solo Rituals

Pendant quelques heures, oubliez la routine quotidienne et venez profiter d'un moment de détente totale dans un petit coin de paradis.

Spend some time forgetting the daily routine. Our Domaine is the ideal place for a moment of peace.

Escale Essentielle ..... **99€** / **101€**
Spa (1h) + Massage sur-mesure (1h)
Spa (1h) + Personalized massage (1h)

Escale Sérénité ..... **103€** / **109€**
Spa (1h) + Tête, Nuque, Épaules (30 min) + Visage (30 min)
Spa (1h) + Head, Neck, Shoulders (30 min) + Face (30 min)

Escale Pureté ..... **116€** / **122€**
Spa (1h) + Gommage (30 min) + Massage du dos (45 min)
Spa (1h) + Body scrub (30 min) + back massage (45 min)

Escale Sublime ..... **196€** / **206€**
Spa (1h) + Gommage (30 min) + Massage du dos (45 min) + Jambes (30 min) + Visage (30 min)
Spa (1h) + Body scrub (30 min) + Back massage (45 min) + Legs (30 min) + Face (30 min)

Escale Journée Parfaite - *(Du 1er avril au 31 octobre)* ..... **129€**
Spa (1h) + Massage sur mesure (1h) + Déjeuner à la table de Seibel + Accès piscine
Spa (1h) + Personalized massage (1h) + Lunch at the restaurant + Pool

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Escales en Duo

Duo Rituals

Nos escales duo vous invitent à profiter de moments de sérénité à deux,
loin de vos préoccupations extérieures.
Our duo rituals invite you to enjoy these relaxing moments away from your daily routine.

Escale Duo Essentielle ..... **198€** / **202€**
Spa (1h) + Massages sur-mesure (1h/pers.)
Spa (1h) + Personalized massages (1h/pers.)

Escale Duo Délice ..... **232€** / **238€**
Spa (1h30) + Bouteille de champagne + Massages Lomi-Lomi (1h/pers.)
Spa (1h30) + Champagne + Lomi-Lomi massages (1h/pers.)

Escale Duo Journée Parfaite *(du 1er avril au 31 octobre)* ..... **249€**
Spa (1h) + Massages sur-mesure (1h/pers) + Déjeuner à la table de Seibel + Accès piscine
Spa (1h) + Personalized massages (1h/pers) + Lunch at the restaurant + Pool

Escale Duo Nuit Parfaite *(du 1er avril au 31 octobre)* ..... **434€**
Spa (2h) + Massages sur mesure (1h/pers) + Une nuit en chalet premium + Petit déjeuner
+ Dîner à la table de Seibel + Accès piscine
Spa (2h) + Personalized massages (1h/pers) + A night in a Premium chalet + Breakfast + Dinner at the restaurant + Pool

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Esthétique
Beauty treatments

Gommage du corps - *Body scrub* ..... 30 min - **42**€
Exfoliation tonique pour une peau saine, lisse et douce.
Idéal pour préparer la peau à une séance de massage. 3 parfums au choix.
Toning exfoliation for healthy, smooth and soft skin. Ideal as preparation for a massage session.
3 fragrances to choose from.

Soin du visage - *Facial treatment* ..... 60 min - **62**€
Soin visage adapté à votre type de peau et à vos besoins. Comprend un massage du visage.
Adapted to your skin type and your needs. Facial massage included.

Beauté des mains - *Hand care* ..... 60 min - **45**€
Limage des ongles, travail des cuticules, gommage et modelage, pose de vernis.
Nail filing and cuticle tidying, with exfoliating massage. Polish application to finish.

Beauté des pieds - *Feet care* ..... 60 min - **45**€
Limage des ongles, travail des cuticules, gommage et modelage, pose de vernis.
Nail filing and cuticle tidying, with exfoliating massage. Polish application to finish.

Semi permanent mains ou pieds ..... 60 min - **35**€
Shellac hands or feet

Dépose semi permanent mains ou pieds ..... 30 min - **10**€
Shellac removal hands or feet

La durée de la séance comprend le temps d'installation - *Session times includes preparation*

Spa & Vertus

Spa and benefits

Sauna

L'air chauffé entre **65°** et **75°** va enclencher chez vous un effet vasodilatateur permettant d'activer la sudation et ainsi vous permettre d'évacuer les toxines, détendre vos muscles, gagner en amplitude respiratoire et relancer la circulation sanguine.

Précautions : Boire un grand verre d'eau avant l'entrée dans le sauna. 15 min et 4 personnes maximum. Merci d'utiliser vos serviettes pour vous asseoir sur le banc. Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans ni aux personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires.

The air heated to 65°C and 75°C promotes a vasodilatory effect, activates perspiration to help excrete toxins, relaxes your muscles, improves respiratory capacity and revives blood circulation.

Note : Drink a large glass of water before entering the sauna. 15 min and 4 people maximum. Please use your towels to sit on the bench. Not suitable for children under 12 or for people with cardiovascular problems.

Spa

L'eau est chauffée entre **35°** et **37°**.
Cette chaleur combinée à l'action hydromassante des bulles permet aux muscles de se relaxer, et ainsi soulager les douleurs articulaires et les tensions nerveuses.

A la fois convivial, ludique et bon pour la santé.
Précautions : Le port du maillot de bain est obligatoire.
Merci de prendre une douche avant d'entrer dans l'eau.
6 personnes maximum à la fois.

The water is heated between 35°C and 37°C degrees celsius. This heat combined with the hydro-massage action of the bubbles allows the muscles to relax, and relieves joint pain and nervous tension. Fun, convivial and good for health all at the same time !

Note : Wearing a bathing suit is mandatory.
Please take a shower before entering the Spa.
Maximum 6 people at a time

Spa & Vertus

Spa and benefits

Choc thermique

Thermal shock

Arrivé à sudation (10 - 15min), restez 1 min sous l'eau froide, séchez-vous puis observez un temps de repos en position allongée. Vous pouvez réitérer l'opération jusqu'à 3 fois.

Cette pratique permet de relancer la microcirculation sanguine au niveau des capillaires sanguins qui irriguent vos cellules. Cela permet de dynamiser le métabolisme cellulaire vous offrant ainsi une réelle régénérescence.

Following a session of 10 -15 min in the sauna, have a cold shower for 1 min, dry yourself and then rest lying down. You can repeat the operation up to 3 times. This practice helps to revive the microcirculation in the capillaries that carry blood to your cells. Encourages the activation of cellular metabolism.

Étirements et Activités physiques

Stretching and Physical Activities

Il est conseillé de bien s'étirer avant, pendant et après vos séances de balnéothérapie.
En respirant profondément, vous évacuez efficacement wle CO^2 de vos muscles. Etirez-vous 10 min, vous gagnerez en souplesse et détente.

Il convient aussi d'utiliser la salle de sport afin de faire vos exercices physiques avant ou après votre Spa.

It is advisable to stretch well before, during and after your balneotherapy sessions.
Accompanied by deep breathing, you effectively remove carbon - dioxide from your muscles. By stretching for 10 minutes you will gain flexibility and relaxation.

Charte Ecocert

Ecocert Charter

Depuis sa création, nous accordons une place centrale au respect de la nature qui nous entoure.

Notre site accueille une faune et une flore riches et variées, bénéficie d'un air pur, d'un environnement et d'une vue propices à l'apaisement.
Nous avons aménagé ce lieu afin de réduire son impact écologique et ainsi contribuer à notre manière, à un monde respectueux du vivant.

Ainsi, les bâtiments ont été construits avec des matériaux renouvelables : Bois, laine de bois, chanvre, et pierre.
Nous chauffons grâce à un système de pompe à chaleur qui ne dégage pas de gaz à effet de serre.
Notre eau chaude est produite grâce à un chauffe-eau solaire.
Nos produits d'entretien sont éco labellisés.
Nos espaces verts sont entretenus sans pesticides.
Nous traitons les eaux usées et les réutilisons pour irriguer le sol du domaine.

Nos huiles de massage et nos produits cosmétiques sont composés à partir de formules 100 % naturelles.
La marque De Vermalle est Ardéchoise.

From the beginning, we have focused on cultivating a respect for the nature that surrounds us.
Our site is home to a rich and varied flora and fauna, enjoys pure air, and offers an environment and a view conducive to peacefulness.
We have designed this place to reduce its ecological impact so that we can contribute in our own way to a world respectful of life.

Buildings have been built with renewable materials : wood, wood wool, hemp and stone.
Our heating is generated by a heat pump system that does not emit greenhouse gases.
Hot water is produced by a solar water heater
Maintenance products are eco-labelled.
Green spaces are maintained without the use of pesticides.
We treat the waste - water and re-use it to irrigate the land.

Our massage oils and cosmetic products are made from 100% natural ingredients.
The De Vermalle brand is "Ardéchoise".

Informations Générales

General information

Il est demandé de se présenter à l'accueil du Spa **10 min avant le début des soins.**

En cas de retard, la durée de soin sera raccourcie afin de ne pas gêner les personnes suivantes, et la totalité du soin sera facturée.

Annulation : tout rendez vous non honoré ou non annulé 24h à l'avance sera facturé ou entraînera l'annulation du bon cadeau associé.

Contre-indications : Si vous souffrez de problème de santé, d'allergies ou si vous êtes enceinte, nous vous remercions de bien vouloir en informer notre personnel.

Les mineurs doivent être accompagnés d'un parent majeur.

Massages en duo d'avril à octobre et selon demande en basse saison.

Groupes : Pour vos événements (anniversaire, mariage, détente entre amis) venez vous renseigner auprès de la réception du Domaine.

*Please make sure you arrive at least **10 minutes** prior to your appointment.*

***Late arrival** will simply reduce the time of the treatment, so as not to penalise subsequent customers. Please note the full price of the treatment will be charged.*

***Cancellation policy :** to cancel or make any changes to your booking(s), please inform us at least 24 hours in advance, otherwise the treatment(s) will be charged at full price or the associated gift voucher nullified.*

***Health concerns :** please inform our staff if you are pregnant, breastfeeding or if you suffer from any medical conditions, injuries or allergies.*

Children must be accompanied by an adult.

***Two-person massages :** from April to September and week-ends (according attendance levels)*

***Groups and private parties :** we can accommodate hen parties, birthday celebrations, or a simple friends' getaway.*

Horaires*

LE SPA EST OUVERT TOUTE L'ANNÉE

Horaires d'avril à juin et de septembre à octobre

Lundi – Mercredi : 14h -19h • Jeudi – Vendredi – Samedi : 10h -12h / 14h -19h • Dimanche : 10h -12h / 14h -17h

Horaires juillet / août

Tous les jours sauf le samedi : 10h -12h / 14h - 20h

Horaires de novembre à avril

Lundi : 14h-19h • Jeudi – vendredi – samedi : 10h -12h / 14h -19h

**Ces horaires sont susceptibles de varier.*

Pensez à prendre rendez-vous bien à l'avance !

Spa du domaine de Sévenier

Ma Bulle bien-être

www.domaine-sevenier.fr

www.editions-pignol.com 02/2023 - Document non contractuel.

Spa Ma bulle bien-être - 120 Chemin de Sévenier 07150 Lagorce - Tel : 04 75 88 29 44 - Mail : contact@domaine-sevenier.fr