

# CAP D'ANTIBES • BEACH HOTEL

CARTE DES SOINS

OUVERT 7/7

SUR RENDEZ -VOUS

## LES SOINS HOLIDERMIE VISAGE & CORPS

### SOIN VISAGE HOLIDERMIE

SOIN SIGNATURE .....1H00 ..... 165

Ce soin holistique est conçu pour détendre et liasser en profondeur les traits de la peau.

Nettoyage purifiant à l'aide de l'exfoliant enzymatique, masque hydratant et repulpant, masque intégral pour le contour des yeux, massage des mains délassant et massage kobido associant pincements jacquet et stretching musculaire : un moment de détente unique pour un visage apaisé, rayonnant, un nouvel éclat.

SOIN SIGNATURE PREMIUM .....1H15 ..... 190

Enrichissez votre soin signature par l'application de nos Globes Cryo-tenseurs à l'effet coup d'éclat immédiat pour un teint encore plus frais et une peau lumineuse.

### SOIN CORPS HOLIDERMIE

MASSAGE DRAINANT ET REMODELANT .....1H00 ..... 155

Un soin minceur deux en un associant des techniques de massage manuelles drainantes aux vertus remodelantes et sculptantes du Gua Sha corps en Quartz Rose.

Alliant détente et efficacité, ce soin profond permet de détoxifier et réactiver tous les systèmes circulatoires du corps, qui retrouve ainsi son galbe. Le massage manuel permet de réactiver le système lymphatique par des pressions fermes et un rythme dynamique.

Idéal en cure, ce soin à l'action Inside&Out purifie et tonifie le corps, qui retrouve une silhouette plus harmonieuse.

## LE COIN BOUTIQUE HOLIDERMIE

### LES SOLAIRES

CRÈME SOLAIRE VISAGE & CORPS INDICE 50.....	39
BAUME ABSOLU VISAGE & CORPS .....	55

### LE SOIN DU CORPS

GOMMAGE SUBLIMATEUR CORPS .....	29
BROSSE CORPS PEAU NORMALE .....	24
LAIT CORPS SCULPTANT.....	39
SERUM-EN-HUILE CORPS DOUCEUR & FERMETÉ .....	49

### LE SOIN DU VISAGE

EMULSION-EN-GEL DÉMAQUILLANTE.....	29
EXFOLIANT ENZYMATIQUE DÉTOXIFIANT.....	39
MASQUE OXYGÉNANT VISAGE.....	47

SÉRUM GLOBAL, JOUR ET NUIT .....	69
HUILE DE SOIN VISAGE.....	35
CRÈME ANTIOXYDANTE JOUR .....	69
CRÈME RICHE JOUR ET NUIT .....	79
SOIN SOS IMPERFECTIONS .....	39

CRÈME CONCENTRÉE YEUX.....	49
STICK FRAÎCHEUR CONTOUR DES YEUX .....	35

### ACCESSOIRES & INFUSION

GUA SHA VISAGE QUARTZ ROSE.....	35
INFUSION VERTUEUSE .....	29

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le docteur Jérôme Paris, chirurgien spécialisé en rajeunissement facial est le Directeur Médical d'Holidermie. Convaincu des bienfaits des compléments nutritionnels sur l'évolution de la peau, Docteur Paris a élaboré une gamme alimentaire contenant le complexe antioxydant Holiderm® pour compléter efficacement l'action des cosmétiques de la marque.

COLLAGÈNE ET ACIDE HYALURONIQUE .....	39
ANTI-ÂGE ET ANTIOXYDATION .....	39
ÉCLAT ET ANTI-TÂCHE .....	39
SOLAIRE.....	39

## LES MASSAGES BIEN-ÊTRE

MASSAGE SUR-MESURE .....	1 H00/1 H30 .....	155/225
--------------------------	-------------------	---------

Vous avez besoin d'un massage profond, tonifiant, relaxant, ou sportif ? Peut-être préférez-vous recevoir une réflexologie plantaire ? Parce que vos attentes sont propres à chacun, notre équipe est à votre écoute pour vous apporter le massage sur-mesure dont votre corps a besoin.

GOMMAGE DU CORPS .....	30 MN .....	90
------------------------	-------------	----

Pour un bronzage homogène et durable, exfolier votre corps en début de séjour permet d'éliminer les impuretés de l'épiderme; votre peau sera saine, lisse, douce, prête à accueillir le hâle de l'été. Protégez soigneusement votre peau avant de vous exposer.

GOMMAGE DU CORPS + MASSAGE SUR-MESURE .....	30 MN + 1 H00 .....	230
---	---------------------	-----

## LES « SPÉCIFIQUES »

**OSTÉOPATHIE ..... 1H00 ..... 165**

Notre ostéopathe se déplace à l'hôtel sur demande dans les meilleurs délais. Le traitement repose sur des techniques de pressions, d'élongations et des manipulations musculosquelettiques, viscérales et/ou crâniennes visant à vous libérer d'un blocage et vous permettre ainsi de retrouver mobilité et confort.

**CHI NEI TSANG ..... 1H00..... 165**

Le Chi nei tsang est un massage énergétique des organes du ventre qui s'adresse à tous les systèmes vitaux de l'organisme : digestif, respiratoire, nerveux... Il détoxifie et soulage le corps de l'excès de stagnation en stimulant le système lymphatique et circulatoire. Le ventre est "le siège de nos émotions", que ce soin va dénouer et harmoniser pour mieux y faire circuler les énergies.

**MASSAGE PRENATAL..... 1H00/1H30 ..... 165/230**

Conseillé à partir de 4 mois de grossesse jusqu'au terme, le massage prénatal permet de détendre et assouplir les muscles du dos et fessiers, particulièrement sollicités durant la grossesse. L'action portera également sur la circulation sanguine et lymphatique afin de retrouver le confort de jambes plus légères.

**WOU TAI (SUR FUTON) ..... 1H00/1H30 ..... 165/230**

Le Wou Tai marie la fluidité de la danse à la gestuelle ostéopathique. Doux, puissant et enveloppant, il mobilise en profondeur chaque partie de corps, libère les tensions et blocages physiques, nerveux, émotionnels. Un voyage corporel qui se pratique sur futon, habillé d'une tenue souple et confortable.

**MASSAGE THAÏ (SUR FUTON) ..... 1H00/1H30 ..... 165/230**

Message traditionnel réalisé habillé sur futon. Par une chorégraphie de pressions, étirements et mobilisations des membres, on travaille l'ensemble du corps pour améliorer la circulation énergétique et sanguine. C'est un soin intense et détoxifiant qui crée un grand sentiment de relâchement voire de fatigue passagère, pour se sentir frais et ragaillardi le lendemain !

## BEAUTÉ DES MAINS

RITUEL TRADITION .....	75 MN .....	115
SOIN ÉMOLLIENT, CUTICULES, LIMAGE, POSE VERNIS, MODELAGE RELAXANT.		
RITUEL EXPRESS .....	45 MN .....	95
LIMAGE, CUTICULES, POSE DE BASE CLASSIQUE.		
DÉPOSE VERNIS MAIN .....	30 MN .....	50
COMPLÉMENT DE SOIN		
MASSAGE EXFOLIANT HYDRATANT.....	10 MN .....	20

## BEAUTÉ DES PIEDS

RITUEL TRADITION .....	75 MN .....	135
SOIN ÉMOLLIENT, CUTICULES, LIMAGE, POSE VERNIS, MODELAGE RELAXANT.		
RITUEL EXPRESS .....	45 MN .....	95
LIMAGE, CUTICULES, POSE DE BASE CLASSIQUE.		
DÉPOSE VERNIS PIEDS .....	30 MN .....	50
COMPLÉMENT DE SOIN		
MASSAGE EXFOLIANT HYDRATANT.....	10 MN .....	20

## ÉPILATION

ZONE À ÉPILER AU CHOIX.....	30 MN/60 MN ...	75/135
-----------------------------	-----------------	--------

## LES COURS DE YOGA

**YOGA, COURS COLLECTIF ..... 30 / PERSONNE**

Débutants et amateurs sont les bienvenus.

Notre cours du matin offre à votre corps et à votre esprit le réveil qu'ils méritent. Respiration en conscience et étirements permettront de réveiller en douceur les systèmes vitaux de votre corps. Vous apprécierez les bienfaits qui en découlent: une amplitude de mouvement plus large, une digestion plus facile, le ressenti d'une paix intérieure.

**8h30 à 09h30 tous les dimanches et 18h00 à 19h00 tous les jeudis**

**à la Cabane Yoga**

**2 à 5 personnes maximum**

**Sur réservation uniquement (réception)**

**YOGA, COURS PRIVÉ ..... 1 H00..... 150**

Débutants et amateurs sont les bienvenus.

Nos deux professeuses de yoga sauront adapter l'énergie et les postures en fonction de votre niveau. Vinyasa yoga, yin yoga, Hatha yoga, des énergies et des postures différentes pour vous offrir un temps de connexion pure à votre corps et à votre cœur.

**1 à 2 personnes maximum**

**Disponible 7/7, à la Cabane Yoga**

**Sur réservation (réception)**

## LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

**QI GONG (EN SOLO OU DUO)..... 1H00..... 150**

Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui allie le mouvement lent et fluide, la présence, le souffle, la relaxation et la libre circulation du qi (énergie vitale). Profitez d'un temps de détente, de centrage, d'ancrage et de méditation en mouvement qui renforce aussi la souplesse, l'équilibre, la conscience corporelle et libère vos blocages éventuels.

**JANZU - UN RÉÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE ..... 1H00..... 150**

Une relaxation aquatique dans l'eau chaude qui apporte détente physique et psychique. Le corps est porté avec bienveillance, parfois à la surface de l'eau, parfois en immersion. Un voyage extraordinaire pour une relaxation douce et méditative, bercé(e) par le contact de l'eau. Le corps se détend, se réaligne et se réharmonise. Cet espace de relaxation permet aux tensions physiques et aux blocages psychoémotionnels de se libérer en douceur.

**SOIN REIKI ..... 1H00..... 130**

Pour apprécier ce moment, nous vous invitons à être en confiance, à ne pas réfléchir et à simplement ressentir. Un soin reiki est la transmission de l'énergie universelle par l'apposition des mains (sans nécessairement de toucher manuel). Cette transmission équilibre et stimule l'énergie là où elle est trop basse. Harmonisés, le corps et l'esprit se (re)connectent à leur force vitale.

**BAIN SONORE COLLECTIF ..... SUR DEMANDE**

Allongé.e confortablement au sol, laissez l'immersion sonore vous envelopper comme l'eau d'un bain. Notre thérapeute fera chanter les bols tibétains de manière à ce que tout votre corps se relaxe et votre esprit s'apaise. Un voyage de guérison à la fois profond et doux.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### CLIENTS RÉSIDENTS ET EXTÉRIEURS .....

L'espace Bien-être est ouvert 7/7 sur rendez-vous:

+(33) 4 92 93 13 30 • [wellness@cabh.fr](mailto:wellness@cabh.fr)

Afin de pouvoir répondre favorablement à l'heure de rendez-vous qui vous conviendra le mieux, nous vous invitons à réserver votre soin à l'avance.

### MAJORATION .....

20% pour tout rendez-vous débutant à 19h00 ou plus. 30% pour tout rendez-vous débutant entre 21h00 et 22h00.

### DURÉE DU SOIN .....

La durée indiquée correspond uniquement à la durée du soin. Prévoyez quelques minutes supplémentaires pour l'accueil, l'installation et le retour à soi.

### MASSAGES BIEN-ÊTRE .....

Les prestations n'ont aucun but thérapeutique et ne s'apparentent en rien à la kinésithérapie ou à toute autre pratique médicale.

### RETARD .....

En cas de retard, nous ferons notre possible pour maintenir la durée du soin sans toutefois pouvoir le garantir. Dans les deux cas, le soin restera facturé dans son intégralité.

### REPORT ET ANNULATION .....

Pour tout report ou annulation, nous vous invitons à nous prévenir au plus tard 24h00 avant l'heure du rendez-vous. Au-delà ce délai, le soin sera facturé dans son intégralité.

### CONFORT & SÉCURITÉ.....

Nous vous demanderons d'ôter vos bijoux pour la durée du soin et vous invitons à les laisser au coffre ou à votre domicile. En cas de perte ou de vol, l'hôtel décline toute responsabilité.

### HYGIÈNE .....

Les normes d'hygiène relatives aux métiers du bien-être et de la beauté sont strictement respectées.

