



LES FORAITS & CARTES SPA

- INSTANT SUCRÉ** 80 min **85 €**
 Un instant privilégié entre amis associant 30 mn de bain bouillonnant un massage relaxant 50 mn et une dégustation de pâtisseries et de thés parfumés.
- INSTANT GOURMET** 80 min **95 €**
 Une délicieuse soirée offrant 30 mn de bain bouillonnant et un massage au choix de 50 mn. Ce moment est accompagné du plaisir de déguster une assiette gourmande et d'un verre de champagne.
- INSTANT À DEUX** 110 min **210 €**
(Pour 2 personnes). Vos massages (de 50 min) sont effectués en DUO dans la même cabine de soin, pour profiter à deux d'un grand moment de détente. Une pause gourmande viendra parfaire cet instant de complicité. Un accès de 60 minutes à notre espace détente est inclus.



L'ESPACE DETENTE

Un espace pour vous ressourcer seul, en couple, en famille ou entre amis, profitez de nos installations : Hammam - Sauna - Bain de relaxation - Douches Multi - jets

- ▶ 1 Accès de 60 min **20 €**
- ▶ 2 Accès de 60 min **36 €**
- ▶ 3 Accès de 60 min **52 €**

Les massages et les soins esthétiques proposés sont à visée non thérapeutique.
 Les tarifs s'entendent par personne



Le Village, 05260 Ancelle

Réservation : Tel +33 (0)4 92 50 82 82 • resa@hotel-les-autanes.com



www.hotel-les-autanes.com



BIENVENUE AU SPA des AUTANES !

Une invitation à la détente ...

Notre Spa est doté de cabine de soins pour des moments inoubliables en DUO ou en SOLO.

Pour compléter votre expérience, un espace DETENTE équipé d'un bain de relaxation, d'un hammam, d'un sauna et de douches multijets est à votre disposition.

Nos soins cosmétiques sensoriels sont naturels, sans parabène, sans silicone, sans huile minérale, sans matière animale, testés sous contrôle dermatologique, et non testés sur les animaux

LES SOINS CORPS

MASSAGES DU MONDE

- **MASSAGE CALIFORNIEN** 25 min 45 € 50 min 80 €
Lâcher-Prise - Massage douceur par excellence dont la pression est adaptée en fonction de vos envies. Il efface la fatigue, dénoue les tensions et renforce la vitalité.
- **MASSAGE INDIEN** 50 min 80 €
Tonifiant - D'inspiration Ayurvédique, ce massage indien à l'huile de sésame chaude dénouent les tensions du corps et de l'esprit en toute harmonie.
- **MASSAGE NEPALAIS** 50 min 80 €
Energisant - Manœuvres de modelages glissées, tractions et étirements visant à relaxer et à libérer l'énergie vitale.
- **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ** 50 min 80 €
Défatigant - Massage complet stimulant les zones réflexes des pieds, Il réunit de nombreuses techniques manuelles différentes et permet une relaxation complète.

MASSAGES SPECIFIQUES

- **MASSAGE SOS DOS** 25 min 50 €
Tendu, stressé, surmené, ce massage ciblé permet de dénouer les tensions accumulées sur le dos, les épaules, la nuque et le cuir chevelu.
- **SÉANCE DE REIKI USUI** 50 min 60 €
Le Reiki est une méthode de soins par imposition des mains l'énergie canalisée est diffusée là où le corps en a le plus besoin. Aidant ainsi au relâchement des blocages.
- **MASSAGE FUTURE MAMAN** 50 min 80 €
Massage réconfortant aux huiles végétales naturelles, les tensions du corps (lombaires, dos, jambes...) se dénouent dans une grande douceur.

- **MASSAGE AUX GALETS CHAUDS** 50 min 85 €
Apaisant - Massage combinant des techniques de massage manuelles pour une relaxation profonde grâce aux propriétés énergétiques des pierres. Les muscles se détendent au contact de la chaleur des pierres volcaniques, l'esprit s'apaise grâce aux vertus des pierres fines.
- **LÂCHER-PRISE & REIKI** 80 min 110 €
Un massage « lâcher-prise » de 50 min associé à 30 min de soin d'harmonisation des chakras pour une détente extrême.



LES SOINS DU VISAGE

- **SOIN « COUP D'ÉCLAT »** 30 min 45 €
Bonne mine - Soins équilibrants hydratants pour un teint clair et lumineux.
- **SOIN DETOX** 30 min 45 €
Purifiant - Ce soin est un véritable nettoyage avec retrait des comédons, pour débarrasser la peau de ses impuretés et éclaircir le teint.
- **SOIN SECRETS DU TEMPS** 90 min 120 €
Anti-âge - Traitement intensif pour lisser rides et ridules et tonifier l'ovale du visage. Un soin riche en actifs ultra-performants pour un résultat anti-âge spectaculaire.

LES RITUELS SPA

- **RITUEL DÉCOUVERTE** 55 min 80 €
Une escapade de bien-être invitant à une grande détente débutant par un massage de 25 min, suivi d'un soin visage « Bonne Mine » de 30 min.
- **RITUEL « 2 EN 1 » HYDRATANT VISAGE & CORPS** 50 min 80 €
Massage du corps et du visage, à l'Aloé Vera connu pour ses propriétés apaisantes et hydratantes. Il renforce la barrière naturelle de la peau contre la déshydratation.
- **RITUEL DETOX** 110 min 150 €
Soin exceptionnel offrant un gommage rêve de sable tonifiant et nourrissant de 30 min. Un enveloppement detox et un massage de l'ensemble du corps avec l'huile thé tonique aux fragrances pétillantes d'agrumes de 30 min, suivi d'un massage de 50 min.

