



CARTE

DES MASSAGES ET SOINS

SOINS DU VISAGE :

Pour femmes et hommes

■ Soin contour des yeux

Cette parenthèse de détente apporte à votre soin un massage aux céramiques rafraîchissantes ainsi qu'un masque à l'eau de bleuet pour estomper cernes et poches. Uniquement en complément d'un soin du visage.

15 minutes – 20 €

■ Soin du visage sur mesure

Ce soin personnalisé est idéal pour apporter du confort à votre peau et retrouver un teint lumineux. Votre praticienne détermine sur place le soin qui vous convient ainsi que les techniques qu'elle va prodiguer en fonction de vos besoins. Sensation d'apaisement absolue.

60 minutes – 110 €

Coup de cœur

■ Soin 'Lifting bien-être'

Grâce à une gestuelle spécifique et tonique, la production de collagène est activée, la peau repulpée, lissée et rajeunie ! Ce soin surprenant agit en profondeur sur les rides, la fermeté et l'éclat de la peau. L'effet anti-âge est immédiatement visible, un vrai bonheur pour le visage. Sensation de légèreté instantanée.

60 minutes – 110 €



■ Innovation : 'Diagnostic de peau personnalisé'

Réalisation de votre diagnostic de peau à l'aide d'une machine professionnelle, suivi de conseils personnalisés en fonction des besoins de votre peau.

50 €

(Pour toute réservation de massage et soin, nous avons le plaisir de vous offrir ce diagnostic)

MASSAGES DU CORPS :

Pour femmes et hommes

■ 'L'instant zen'

Relaxant, ce massage du haut du corps élimine les tensions grâce à une gestuelle enveloppante effectuée avec notre huile bio 'cocooning' tout le long du dos pour un effet délassant immédiat. La détente de la nuque et du cuir chevelu vous apportera une extrême sérénité et une totale déconnection.

30 minutes – 65 €

■ 'Nature et douceur'

Massage du corps à l'huile tiède, réalisé grâce à des manœuvres très douces et enveloppantes. Ce soin convient aux personnes recherchant une approche délicate, avec pression légère.

60 minutes – 120 €

1h30 – 180 €

■ 'Lueur des sens'

Soin du corps cocooning prodigué à l'aide d'une bougie de massage.

Ce soin harmonisant délasse l'ensemble du corps avec de longs mouvements lents et fluides, réalisés à l'aide des avant-bras. Une belle invitation au voyage et un réel apaisement des sens.

60 minutes – 130 €

■ 'Galets de nos rivières'

Massage aux pierres chaudes et aux galets frais de nos rivières pour une véritable invitation au sommeil. Les galets huilés voyageront sur l'ensemble du corps et les méridiens pour une détente extrême.

75 minutes – 140 €

■ 'Relaxation profonde'

Ce massage à l'huile détend les muscles et libère le corps des tensions grâce à des pétrissages et manœuvres lentes et profondes. Soin avec pression appuyée comprenant des mobilisations.

60 minutes – 140 €

1h30 – 210 €

■ 'Ballotins aux plantes'

Retrouvez les vertus des plantes de nos montagnes avec ce massage aux ballotins.

Ce soin libère dans une douce chaleur les bienfaits des pochons imbibés d'huile tiède.

60 minutes – 140 €

Coup de cœur

■ Soin signature 'La Cheneaudière'

Où les produits de la ruche et les plantes de notre région sont à l'honneur.

Ce massage de l'ensemble du corps et du visage est un concept unique signé "Simples et Miel".

Il se présente comme une découverte et une invitation sensorielle à travers notre gamme de cosmétiques maison.

75 minutes – 145 €



MASSAGES ET SOINS SUR MESURE :

Pour femmes et hommes

Choisissez **2 expériences** dans la liste ci-dessous afin de créer vous-même votre soin sur mesure d'une durée totale de 60 minutes.

60 minutes – 130 €

■ Expérience 'Bien-être du dos'

Massage tout en douceur de l'ensemble du dos, réalisé à l'aide des huiles parfumées aux senteurs associées à l'ambiance de votre cabine de soin.

■ Expérience 'Lâchez prise'

Massage du visage, de la nuque, du cuir chevelu et des bras, au baume réconfortant de la gamme de cosmétiques maison "Simples et Miel" pour un moment de totale détente.

■ Expérience 'Réflexologie plantaire de bien-être'

Relâchement des tensions et stimulation des zones reflexes par pressions sur la voûte plantaire. Cette réflexologie plantaire de bien-être procure un calme absolu.

■ Expérience 'Rose merveilleuse'

Soin du visage comprenant un gommage 2 en 1 à la poudre de rose suivi d'un massage au quartz rose, pierre de l'apaisement et du rajeunissement.

■ Expérience 'Lifting bien-être'

Retrouvez les bienfaits de votre "Lifting bien-être" du visage. Ce soin se compose des manœuvres anti-âges les plus efficaces pour un coup d'éclat immédiat.

GOMMAGES ET ENVELOPPEMENTS :

Pour femmes et hommes

■ 'Douceur des mains'

Ce soin est composé d'un gommage, d'un masque et d'un massage des mains, ainsi que d'un travail complet des ongles, suivi d'une pose de base renforçatrice.

60 minutes – 105 €

■ 'Pieds douillet'

Ce soin vous permet de retrouver des pieds légers et nourris en profondeur.

Il est composé d'un peeling 2 en 1, suivi d'un massage des pieds ainsi que d'un travail complet des ongles et d'une pose de base renforçatrice.

60 minutes – 105 €

■ Soin coup de cœur : 'Rêve de satin'

Gommage du corps réalisé à l'aide d'un sorbet exfoliant, suivi de l'application d'une chantilly corporelle enveloppante, réalisée sur un lit d'enveloppement spécifique procurant une douce sensation de réconfort. Senteur du sorbet et de la chantilly au choix.

60 minutes – 120 €

SOINS FUTURE MAMAN :

Afin d'éviter d'éventuelles complications pour la future maman et le bébé, nous pratiquons uniquement des soins sur femme enceinte à partir du 4ème mois et jusqu'à la fin du 8ème mois de grossesse.

■ 'Précieuse harmonie'

Massage spécifique à l'huile tiède offrant un relâchement musculaire, permettant de retrouver un esprit détendu avant l'arrivée de bébé.

60 minutes – 130 €

Possibilité de remplacer l'huile tiède par une cire de bougie de massage : **5 € en supplément.**

■ Soin en couple : 'Sérénité en attendant bébé'

- Massage spécifique femme enceinte pour la future maman ;
- Massage 'Nature et douceur' pour le futur papa ;
- Bain détente pour le couple au lait frais bio et pochons aux flocons d'avoine adoucissants.

1h30 en duo – 165 € par personne

SOINS HOMMES :

■ 'Barbe soyeuse'

Gommage pour activer la microcirculation sanguine, masque hydratant et adoucissant spécial barbe, suivi d'un modelage relaxant de la nuque et du cuir chevelu.

(Ne comprend pas la taille de la barbe)

35 minutes – 75 €

■ 'L'apiculteur'

Ce soin visage 100% masculin favorise l'élimination des toxines grâce au gommage, au masque spécifique 'Eclat de Miel' et au modelage relaxant.

60 minutes – 110 €

■ 'Détente absolue'

Détente des tensions musculaires du dos suivie d'un massage bien-être du visage, de la nuque et du cuir chevelu au baume réconfortant de la gamme de cosmétiques maison Simples et Miel.

60 minutes - 130 €

■ 'Peau Neuve'

Gommage du corps à la brosse de vétiver réalisé à l'aide d'un savon artisanal local ou d'un gommage à grain traditionnel (au choix), suivi d'un enveloppement bio.

60 minutes - 120 €

■ Soin en couple : 'Sérénité en attendant bébé'

- Massage 'Nature et douceur' pour le futur papa ;
- Massage bien-être spécifique femme enceinte pour la future maman ;
- Bain détente pour le couple au lait frais bio et pochons aux flocons d'avoine adoucissants.

1h30 en duo – 165 € par personne

CÉRÉMONIES D'EXCEPTION :

Pour femmes et hommes

Les cérémonies d'exception sont des protocoles complets comprenant soin et/ou massage et bain. Ces cérémonies se font uniquement en duo dans l'une des suites de soins privatisées.

■ 'Lumière de la ruche'

- Soins de l'arrière du corps à la bougie de massage chaude aux senteurs de saison ;
- Réflexologie plantaire de bien-être ;
- Bain détente aux pochons de plantes et sels de bain au sapin des Vosges.

1h30 en duo – 155 € par personne

■ 'Chaleur de la maison'

- Massage de l'ensemble du corps aux pierres chaudes et galets frais de nos rivières ;
- Bain détente aux pochons de plantes et sels de bain au sapin des Vosges.

1h30 en duo – 155 € par personne

■ 'Voyage minéral' – Soins 100% végan

- Massage de l'arrière du corps accompagné de pierres semi-précieuses de la région ;
- Soins du visage bonne mine à la rose ;
- Bain détente au lait d'avoine bio ;
- Dégustation d'un jus de bluets.

1h30 en duo – 185 € par personne



■ 'Bonheur au pré des cheneaux'

- Massage de l'ensemble du corps aux ballotins d'herbes et baies de la région ;
- Bain détente aux pochons de plantes et sels de bain au sapin des Vosges ;
- 2 coupes de champagne servies lors du bain.

1h30 en duo – 200 € par personne

■ Cérémonie Signature 'Simples et Miel'

Ce protocole innovant et unique, créé par notre responsable formation Florence Petit, a été récompensé par le **1er prix du concours 'Meilleur soin Signature 2023'** à Paris.



- Massage du corps fluide et enveloppant, suivi de points de pressions doux et précis. Ceux-ci sont effectués avec des cuillères à miel déclinées en plusieurs dimensions. Cette douce stimulation des points réflexes apporte une réelle sensation de liberté et un état d'équilibre parfait ;
- Bain détente aux pochons de plantes, lait, miel et sel de sapin des Vosges ;
- Dégustation de gourmandises locales à base de miel et tisane de la région.

1h30 en duo – 280 € par personne

SOINS INÉDITS :

Pour femmes et hommes

Le 'flotarium'

Une expérience sensorielle unique ! Dans une suite privative de 60m², laissez-vous transporter hors du temps dans un bassin de 3,50 m x 3,50 m. Le flotarium reproduit les bienfaits de la Mer Morte grâce aux 4 tonnes de sel d'Epsom qui permettent au corps de flotter, en totale apesanteur.

Le sel d'Epsom détoxifie et tonifie votre organisme en renforçant le système immunitaire, favorise un sommeil réparateur, élimine les tensions et soulage les articulations tout en apportant douceur à votre peau. Le flotarium est particulièrement recommandé pour les personnes souffrant d'insomnie et de stress quotidien. Cette séance est bénéfique pour les femmes enceintes.

Privatisation du lieu pour une durée de 50 minutes :
flottaison de 35 minutes suivie d'un moment de repos de 15 minutes sur un lit à eau.

50 minutes en solo ou duo - 105 €

OPTION 'instant privilégié' :

Ajoutez 20 minutes de privatisation/flottaison
+ mise à disposition d'une table de massage
+ une bougie de massage (3 senteurs au choix),
pour partager un moment à deux où vous pourrez vous masser l'un et l'autre.

Pour 2 personnes : + 60 €

OPTION 'personnalisation' :

Personnalisez votre expérience au flotarium avec :

- 2 cocktails maison ;
- des gourmandises sucrées ;
- la décoration de la suite privative avec des pétales de roses.

Pour 2 personnes : + 35 €

Les options sont cumulables.



■ Le 'kraxenofen'

Doux sauna-vapeur au foin, chauffé à 65°C.

Confortablement installé dans une alcôve de cette pièce privatisée, les vapeurs de foin qui libèrent de la coumarine se diffusent sur l'ensemble de votre dos ; Les toxines sont éliminées et les tensions du dos, des épaules et de la nuque évacuées.

Ce sauna-vapeur est toléré par les personnes souffrant de jambes lourdes ou ne supportant pas la chaleur trop élevée des saunas classiques.

La séance de 20 minutes en solo – 30 €

La séance de 20 minutes en duo – 45 €



■ Le lit d'hydromassage

Grâce aux jets propulsés à l'intérieur du matelas à eau, bénéficiez d'un massage tonique ou relaxant, à intensité variable, selon vos besoins.

Ce soin est adapté aux femmes enceintes.

La séance de 25 minutes en solo – 30 €



■ La 'radiofréquence'

Soin liftant du visage et du corps.

Avec la radiofréquence, l'ovale du visage est redessiné. Tout en douceur, ce soin raffermi immédiatement la peau de votre corps, elle est embellie et éclatante.

Séance individuelle, réalisée uniquement en chambre.

La séance de 60 minutes – 150 €



Renseignements et Réservation

Nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance afin d'obtenir la meilleure disponibilité.

Vous pouvez réserver :

- par téléphone depuis votre chambre (557)
- en vous adressant directement à l'accueil du Nature Spa
- par téléphone au 03 88 47 23 16
- par mail à spa@cheneaudiere.com

Règlement du Nature Spa :

Age minimum

Pour des raisons de sécurité, l'accès au Nature Spa est uniquement réservé aux personnes de plus de 15 ans.

Votre soin

Par souci d'organisation et pour vous satisfaire pleinement, nous vous recommandons d'arriver 10 minutes avant votre soin. En cas de retard, le temps consacré à votre soin ne pourra être garanti.

Votre état de santé

En cas de doute sur votre état de santé, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le Nature Spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but : votre bien-être.

Votre tenue pendant le soin

Il est important que vous soyez confortablement vêtu et détendu. Pendant votre soin, nos praticiennes s'assureront de couvrir les zones intimes de votre corps. Des sous-vêtements jetables sont également à disposition pour votre confort.

Le savoir-être

Le personnel du Nature Spa n'est pas autorisé à s'approcher d'une partie intime de votre corps. Toute allusion ou demande de ce type entraînera l'arrêt immédiat du soin et le paiement intégral des prestations.

Les objets de valeur

Nous vous recommandons de déposer tous vos objets de valeur et bijoux dans le coffre de votre chambre. Le Nature Spa décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol dans le spa.

Modification ou annulation

Pour tout changement ou annulation de soin, il vous est demandé de contacter uniquement le Nature Spa et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin.

Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans sa totalité. De même, toute absence à un soin réservé vous sera facturée. Merci de votre compréhension.