



# Une Parenthèse de Bien-Être

## Les Massages du Grand Hôtel

### Massages

#### Massage Signature

Modelage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, permettant la gestion du stress, mais également d'éliminer les contractures musculaires.

Signature massage | Gentle yet dynamic, relaxing yet energetic, this complete sculpting massage, helps to manage stress, as well as eliminating muscle contractions.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Ayurvédique

Issu de la médecine traditionnelle indienne, ce modelage à l'huile de sésame chaude aux vertus relaxantes purifie votre corps et détend votre esprit.

Ayurvedic massage | Derived from traditional Indian medicine, this flowing sculpting massage using warm sesame oil, with its relaxing properties, purifies your body and relaxes your mind.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Lomi-Lomi

Un massage enveloppant et rassurant, une harmonie de gestes avec les avants-bras permettant une relaxation profonde.

Lomi-lomi massage | A reassuring enveloping massage using a balance of gestures incorporating the forearms encouraging deep relaxation.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Suédois

Incontournable massage en profondeur qui permet un renforcement musculaire et une stimulation de la circulation veineuse. Il libère les contractions et les articulations.

Swedish massage | This classic massage strengthens muscle tone and stimulates the circulation, easing tension and relaxing the joints.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Découverte

Massage réalisé sur le dos et les jambes.

Discovery massage | On the back and back legs.

30 mn 60€

#### Réflexologie Plantaire

Un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des réflexes de la voûte plantaire. Ce massage harmonise les fonctions vitales et libère le stress. Il apporte détente et relaxation profonde.

Foot reflexology | Relaxing foot massage using pressure by fingers on the arch of the foot. The perfect combination of a foot treatment that harmonizes body tension and boosts the body's self-regulating functions.

1h 105€

#### Massage Étoile

Un massage des extrémités du corps, tête, mains, pieds, riche en récepteurs sensoriels. Rééquilibre vos émotions et votre énergie.

Star Massage | Enjoy the intense sensorial experience of head, hand and foot massage. Balance your emotions and your energy.

1h 115€

#### Modelage Visage et Cuir Chevelu

Ce modelage est excellent pour le cuir chevelu grâce au travail effectué sur la microcirculation. Stimule la peau, apaise l'esprit et permet de mieux dormir.

Scalp and face massage | It is excellent for the blood microcirculation as it activates scalp and skin, eases your mind to have a better sleep.

30 mn 60€



# Une Parenthèse de Bien-Être

## Les Soins du visage Facial treatments

Dr. Hauschka



### Soin Plénitude

Ce soin commence par un bain de pied parfumé et un effleurage des jambes et des bras.

À l'issue de cette relaxation un nettoyage complet du visage avec des produits adaptés à votre peau lui permettra d'être régénérée et harmonisée en profondeur.

Fullness treatment | This treatment starts with a perfumed foot bath and gentle massage of the legs and arms. Following this moment of relaxation, enjoy a full facial cleansing with products suited to your skin that will allow it to regenerate and regain balance deep down.

2h 180€

Dr. Hauschka



### Soin Revitalisant

Donne une impulsion de tonus à votre peau fatiguée. Idéal au changement de saison.

Revitalizing treatment | Give your tired skin a boost of energy. Ideal when the seasons change.

1h45 145€

Dr. Hauschka



### Soin Harmonisant

Un sentiment de confort accompagne ce soin apaisant, il vous aide à vous recentrer. Une circulation lymphatique activée en douceur par les mains et les pinceaux. Cure et masques précieux complètent cette expérience.

Harmonizing treatment | Enjoy the deep feeling of comfort from this soothing treatment that will help you to focus on yourself. Brushes are used in addition to the hands in this gentle lymphatic massage. A serum and valuable masks finish the experience.

1h30 135€

Dr. Hauschka



### Soin Clarifiant

Un nettoyage en profondeur spécialement conçu pour les peaux sujettes aux imperfections, ayant tendance aux inflammations.

Ce soin permet de retrouver son équilibre naturel.

Clarifying treatment | Deep down cleansing especially designed for skin with imperfections that tends to become inflamed. This treatment enables the skin to regain its natural balance.

1h 95€

Dr. Hauschka



### Soin "Un temps pour moi"

Cette heure vous appartient. Savourez les doux effleurages sur le visage et le décolleté, les bienfaits des cures, masques et soins sur mesure.

Treatment "a time for me" | This is an hour just for you. Enjoy a gentle massage of your face and cleavage, plus the benefits of custom treatments, masks and a serum.

1h 95€



### Soin des Légendes

Ce soin complet aux extraits de pépins de figues de Barbarie et baies d'acai apporte à la peau vitalité et hydratation. La peau est repulpée et régénérée avec une attention particulière sur le contour des yeux grâce au soin collagène.

Age-defending and radiant facial treatment | This full treatment using extracts of prickly pear seeds and acai berries provides the skin with vitality and hydration. The skin is plumped up and regenerated with the collagen treatment paying particular attention to the eye contour.

1h30 145€



### Soin Hydratant

Ce soin procure une sensation de confort unique. La peau est nourrie, satinée et retrouve son éclat.

Moisturizing treatment | This treatment instantly cleanses, restores balance, creates a more youthful appearance.

1h 115€



# Une Parenthèse de Bien-Être

## Les Soins du corps

Bodycare

### Soin Éclat du Corps

Un soin qui associe une exfoliation de la peau et un modelage. La peau devient satinée. Elle retrouve son éclat.  
Revitalized body treatment | Associates an exfoliation and a massage. The skin become smooth and regains its natural glow.

1h30 165€

### Grand Soin Détox

Ce soin complet avec gommage et enveloppement detoxifiant offre un soin antioxydant, anti-âge et protecteur.  
Son modelage hydratant laisse une véritable sensation de légèreté.

Great detox treatment | This complete treatment, with a scrub, is at once antioxidant, anti-ageing and protective.  
The moisturising sculpting massage leaves a true sensation of lightness.

1h30 165€

### Rituel Signature du Grand Hôtel

Ce soin complet avec gommage, massage et enveloppement aux algues permet une détente du corps et de l'esprit. La peau retrouve son hydratation naturelle, elle est ressourcée et reminéralisée.

Grand Hotel Signature Ritual | This complete treatment, with a scrub, massage and algae wrap, relaxes the body and mind. Natural hydration and minerals are restored to the skin, leaving it replenished.

1h30 165€

### Soin Jambes Légères

Ce soin permet un soulagement des jambes lourdes, améliore la microcirculation sanguine et active le drainage des tissus.  
Exfoliation énergétique qui permettra une meilleure pénétration des actifs lors du modelage et de l'enveloppement cryo.

Light legs treatment | This treatment lightens heavy legs, improves blood microcirculation and activates tissue drainage. Energetic exfoliation that allows better penetration of active ingredients during the massage and cryo wrap.

1h 105€

Dr. Hauschka



### Soin Relaxant pour le Corps **NOUVEAU**

Massage du corps des plus relaxants avec nos différentes huiles pour le corps Dr. Hauschka. L'ensemble de ces légères manœuvres apporte un sentiment de vitalité, de légèreté, d'apaisement et une meilleure qualité de sommeil.

The entire process inspires a feeling of vitality, lightness and calm. It also eases your mind for a better sleep.

1h30 150€

## Les Forfaits

Packages



### Détente Absolue

Nous vous proposons un lâcher-prise et une détente absolue en associant un soin visage régénérant et un massage corps personnalisé.

Zen treatment | Letting go and ultimate relaxation using both a regenerating face treatment and a custom body massage.

1h45 180€



### Rituel Cocooning

Prendre du temps pour soi en profitant d'un modelage du dos, du cuir chevelu et des mains accompagné d'un soin du visage pour un total moment de bien-être.

Ritual cocooning | Enjoy a massage of the back, the scalp. The treatment ends with a relaxing hands massage.

2h 200€



# Une Parenthèse de Bien-Être

## Les Gommages

Scrubs



### Gommage aux Cristaux de Sel Marin

Un gommage vivifiant, enrichi en huile d'abricot au parfum de verveine et d'agrumes. Ce soin révèle, de façon naturelle, l'éclat de la peau en éliminant les impuretés et les cellules mortes. La peau conservera un parfum doux et délicat.

Exfoliation scrub | With sea salt crystals stimulating scrub enriched in apricot oil with verbena and citrus perfume. This natural treatment gives the skin glow, flaking off impurity and dead cells.

The skin will keep a smooth and delicate fragrance.

30 mn 60€



### Gommage aux Sucres Mauriciens

Un gommage gourmand et efficace. Composé d'une cassonade douce venue tout droit de l'île Maurice, ce gommage développe des parfums naturels de miel, de vanille et châtaigne. Il vous transporte dans une bulle légère et lointaine. La peau est douce, débarrassée des impuretés et des cellules mortes.

Mauritius sugars scrub | Greedy and effective scrub made of brown sugar from Mauritius that smells natural honey, vanilla and chesnut.

30 mn 60€

## Les Enveloppements

Wraps

### Body Marin

Cet enveloppement corporel aux algues, concentré en sels minéraux, oligo-éléments et vitamines permettent d'obtenir un excellent soin reminéralisant et ressourçant.

Body Marin | This seaweed body wrap, concentrated in mineral salts, trace elements and vitamins is an excellent remineralising and revitalizing treatment.

45 mn 70€



### Body Detox

Cet enveloppement, aux actifs végétaux uniques offre un véritable moment de bien-être à la peau. Dans un cocon détoxifiant, antioxydant et hydratant toutes les impuretés à la surface de la peau sont éliminées.

Body Detox | The skin enjoys a true moment of well-being with this wrap using unique plant active ingredients. Impurities on the skin surface are swept away in a detoxifying, anti-oxidant and hydrating cocoon.

45 mn 70€

## Les Épilations

Waxing

Sourcils, lèvres ou menton | Eyebrows, lips or chin 15€

Autres Épilations | Sur demande et selon disponibilités.



# Une Parenthèse de Bien-Être

## Les Mains et les Pieds

Hands and Feet treatment

### Soins proposés en chambre ou en cabine selon les disponibilités.

Treatments propose in the room or in the cabin depending on availability.

#### Soin calluspeelling NOUVEAU

Peeling doux des pieds éliminant callosités. Permettant de retrouver des pieds sains et hydratés.

Exfoliation of the feet. Your feet will feel incredibly moisturized and silky-smooth.

45 min 70€

#### Le grand rituel des pieds

Beauté des pieds, gommage, modelage au beurre de mangue, vernis transparent.

The great ritual | Full feet treatment scrub massage with mango butter, clear base coat.

1h 70€

#### Le grand rituel des mains

Manucure, gommage, modelage au beurre de mangue, polissage, vernis transparent.

The great ritual hands and nails | Manucure, scrub with mango butter and nail treatment (filling and cuticule care) application of a clear base-coat.

1h 70€

#### Manucure | Limage, cuticule, vernis transparent.

Manucure | Filling, cuticule care and application, of a base-coat.

30 mn 40€

#### Pose de vernis

Application of nail polish

20 mn 20€

#### Pose de vernis semi-permanent

Application of semi permanent nail polish

45 mn 40€

#### Dépose de vernis semi-permanent

Removal of semi permanent nail polish

45 mn 20€

LE GRAND HÔTEL

Cabourg

# TOOFRUIT

## Les soins pour enfants



Parce que la peau des enfants a des besoins spécifiques, leur apprendre les bons gestes d'hygiène est primordial. Les aider à connaître leur peau est essentiel, nous leur proposons de découvrir " Ma première expérience SPA" avec la marque Bio TooFruit. Nos protocoles ludiques et éducatifs réalisés par nos spa praticiennes garantissent la découverte d'un univers de soins entièrement dédiés aux enfants.

### *Douces Papouilles aux pays des rêves*

Un modelage nutritif et relaxant adapté à l'enfant. Aux douces notes fruitées.

30 min  
60€

### *Jolie Frimousse*

Un soin complet pour nettoyer le visage tout en douceur. Détente fruitée assurée!

30 min  
60€

### *Doigts de Fée*

Un soin magique pour nourrir et embellir les petites mains.  
Pose de vernis et vernis offert!

30 min  
39€





# Une Parenthèse de Bien-Être

## Informations pratiques

Practical informations

- Accès à l'espace bien-être / Access to the Spa

La clef de votre chambre vous donne accès à l'espace bien-être.

L'accès à l'espace bien-être se fait en peignoir et en chaussons.

L'espace bien-être est ouvert de 9h à 20h pour les personnes âgées au minimum de 16 ans. Le port du maillot de bain y est obligatoire.

L'espace bien-être se trouve au niveau 4 de notre hôtel. Afin de garantir un véritable moment de détente, nous vous remercions de respecter l'environnement de calme et de silence de l'espace bien-être. La direction décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels dans l'enceinte de l'espace bien-être.

Le sauna et la douche expérience sont accessibles sur réservation auprès de la Réception dans les créneaux horaires indiqués (déconseillés aux femmes enceintes).

*The key to your room gives you access to the Spa.*

*Access to the Spa is in a bathrobe and slippers.*

*Access to the spa from 9 am to 8 pm for people aged at least 16 years.*

*The Spa is located at the level 4 of our hotel. In order to guarantee a relaxing moment, please respect the peaceful and quiet atmosphere of the Spa. The management declines all responsibility in the event of theft or loss of personal belongings.*

*Sauna and shower experience must be booked at the Reception on the indicated schedules (unadvised for pregnant women).*

- Réservations / Reservations

Pour réserver vos soins, nous vous invitons à appeler la réception de l'hôtel depuis votre chambre. Les durées indiquées sur notre carte correspondent au temps passé en cabine. Tout rendez-vous non annulé dans un délai de 48h précédant le soin sera facturé à hauteur de 50% du montant de la prestation réservée.

*Book your treatments by simply calling reception desk from your room. Indicated durations correspond to the time spent in the cabin. You can cancel free of charge up to 48hours prior to the appointment. After this delay we will charge 50% of the service reserved.*

- Arrivée / Arrival

En cas de retard, le temps de votre soin devra être raccourci de la durée de votre retard par respect pour les clients suivants. Nous vous demandons de vous présenter 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin de respecter la ponctualité des séances de soins.

*If you are late for your appointment, we will have to reduce the duration of your treatment accordingly, out of respect for other spa guests. Please arrive 10 minutes before your appointment to ensure that the treatment sessions can start on time.*