

## Les cures bien-être

Pour toutes ces offres, l'accès au SPA est offert pour le conjoint accompagnateur.

### La mini-cure (sur 2 jours)

Prenez le temps d'un week end pour vous ressourcer...

#### Formule n°1

1er jour

- 1 accès au SPA
- 1 soin énergétique du visage (1h)

2eme jour

- 1 accès au SPA
- 1 gommage doux à la noix de coco (20 min)
- 1 massage\* d'1h au choix

#### Formule n°2

1er jour

- 1 accès au SPA
- 1 soin harmonie celte hydratant (1h)

2eme jour

- 1 accès au SPA
- 1 rituel d'1h aux choix : soin complet du corps
- 1 massage\* d'1h au choix

### La cure semaine (sur 5 à 10 jours)

Evadez-vous et libérez-vous du stress accumulé tout au long de l'année.

- 5 accès au SPA
- 1 rituel du corps au choix (1h)
- 1 soin harmonie celte hydratant (1h)
- 3 massages\* d'1h : 1 balinais, 1 thaïlandais et 1 shiatsu

### La cure Tuina minceur (8 séances de 1h30)

(Sur 1 mois et demi en cure intensive ou sur 4 mois en cure d'entretien)

Mauvaise alimentation, stress, vie désorganisée, blessures émotionnelles, sont des facteurs de déséquilibres. La médecine chinoise propose le tuina minceur comme l'une des solutions pour favoriser le rééquilibrage énergétique qui amènera un remodelage de la silhouette et un raffermissement des tissus. Il stimule le métabolisme, favorise la digestion et l'élimination pour ensuite traiter à l'aide d'une ventouse traditionnelle chinoise les zones de cellulite des cuisses ou des fessiers.



## Informations et horaires

### Les Forfaits

Les forfaits ayant une date de validité d'1 an, tout forfait non utilisé dans sa totalité ne peut être remboursé de sa différence (et ce même avant date d'expiration).

Ces forfaits ne concernent que les particuliers. Comité d'entreprise ou association contactez-nous directement pour toutes demandes relatives à nos offres.

### Convivialité

Le SPA reposant sur le calme et la relaxation, l'accueil est limité à 42 personnes de plus de 18 ans ou 16 ans accompagnés.

La direction se réserve le droit de refuser l'accès à toute personne ne respectant pas le règlement. Caleçon de bain et téléphone portable interdits.

### Location du SPA

Location du lieu en privatif (en dehors des heures d'ouvertures) durée 2 heures pour 350€ avec un maximum de 25 personnes.

- Ouvert à tous d'avril à mi-septembre 7/7 jours de 10h à 20h. (nocturne le mercredi et le vendredi jusqu'à 21h)
- Ouvert à tous de mi-septembre à début avril du jeudi au lundi de 10h à 20h. (nocturne le vendredi jusqu'à 21h)
- Ouvert 7/7 : Vacances de la Toussaint et Noël.



Plus d'infos sur :  
[www.spa-massage-bretagne.com](http://www.spa-massage-bretagne.com)

### Les réservations

Pour les soins, merci de prendre rendez-vous .  
Toute annulation doit être confirmée 48 h à l'avance.  
En cas de retard, la durée de votre soin sera réduite ou reportée selon les disponibilités du planning.  
Merci de vous présenter 10 minutes avant votre soin.

Découvrez notre offre hébergement  
au camping le Ranolien sur :  
[www.leranolien.fr](http://www.leranolien.fr)

Le Ranolien - Ploumanac'h / 22700 Perros-Guirec / Tél : 02 96 91 42 89

# Le Ranolien



# SPA Le jardin du bien-être

## “Sanitas Per Aquam” “La santé par l'eau”

Directement issu des Thermes romains, le SPA moderne s'ouvre aujourd'hui sur des horizons multiples. Véritable lieu de détente, intime et ressourçant, notre espace de 550m<sup>2</sup> vous propose de profiter à loisir de l'ensemble de ces installations.

### La Piscine Balnéo

Un bassin d'eau douce à 31°C vous attend avec ses jets massants.

### Le Hammam

“Qui va au hammam chaque semaine vivra centenaire ...”  
De tradition orientale, le hammam est un bain de vapeur à 45°.

### Le Sauna

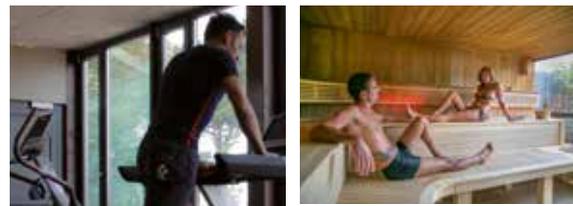
Tradition ancestrale scandinave et finlandaise. Ce bain de chaleur sèche, chauffé par un poêle allant de 70°C à 100°C chasse le stress et élimine les toxines.

### Aquabyke

Pour une remise en forme en douceur, les vélos aquatiques sont à votre disposition.

### La Salle de Sport

Une salle cardio avec vélos, rameurs, tapis de course, vélos elliptiques.





# Les Arts et Massages \* traditionnels de votre SPA

Les praticiens et coach professionnels du SPA vous guident dans vos choix en fonction de vos besoins et envies. Faites leur confiance, indiquez leur simplement le temps que vous souhaitez consacrer à votre détente, ils vous conseillent sur ce qu'il a de mieux pour vous.

🕒 Séances d' 1H ou 1H30

## Massage INDIEN ABHYANGA

Le plus doux et le plus lent des massages. Le plus riche grâce aux bienfaits des huiles chaudes de sésame. Relaxant et enveloppant par excellence, il apaise le corps et calme le mental.

## Massage BALINAIS URUT PIJAT

L'originel, le vrai. Tonifiant, sculptant, revigorant, rapide et profond. Idéal avant ou après l'effort physique, la mixité de sa technicité lui confère des bienfaits multiples.

## Massage THAILANDAIS à l'huile SEN THAI et tampons de Siam

Tonic mais mené en douceur grâce à des pressions, pétrissages, manœuvres et étirements profonds, lents et dosés. Les muscles se décontractent, la fatigue s'évapore, le corps retrouve sa vigueur et l'esprit sa vitalité. L'utilisation des tampons de Siam est possible uniquement sur un soin de 1h30.

> Afin de vous aider à faire votre choix, nos massages\* sont classés par ordre de puissance, du plus doux au plus appuyé.

🕒 Séances de 1H30 ou 2H

## Massage THAILANDAIS NUAD BO RAM, au sol

La plus performante et la plus complète des techniques de détente au monde. Au sol, sur un matelas, dans des vêtements confortables vous recevrez la Rolls des massages : complet, dynamique, cette technique pointue intègre pressions sur les lignes d'énergie Thaïes appelées Sen., bercements rythmés, étirement doux et puissants, postures de yoga et travail respiratoire. Un résultat incomparable. Idéal pour les puristes.

## Massage JAPONAIS WELL BEING SHIATSU

Le Shiatsu de bien être n'est pas un massage au sens commun du terme : après un travail sur le ventre (Hara) en profondeur qui alterne pressions et respirations profondes. Un protocole précis de la tête au pied stimule avec l'aide des doigts, mains, paumes et coudes suivant les zones et agit par pressions sur l'ensemble du corps afin de favoriser la libre circulation de l'énergie qui nous traverse et nous compose. Grâce à ce travail les tensions accumulées sont libérées, dispersées et le courant re circule avec fluidité. Plusieurs séances garantissent l'ascension vers un bien être concret et durable.

## Massage B(e)ATTITUDE by Santayarea

Combinaison de techniques et de massages énergétiques ciblées, adaptées à vos besoins : ce protocole sur mesure vous est proposé en séance occasionnelles, si vous souhaitez faire un bilan bien être personnel avant d'envisager un parcours sur le long terme (1H30 de massage et 1/2 heure d'entretien bilan conseils). C'est également la formule idéale (hebdomadaire ou mensuelle) après un parcours coaching réussi, pour entretenir et maintenir l'équilibre de votre capital santé bien être et prolonger notre accompagnement (au choix selon vos besoins et envies, vous décidez de la formule qui vous convient : 1H45 de massage et 1/4 heure d'entretien conseils personnalisé avec votre coach ou 2h de massage

🕒 Séances de 45 Minutes

## Les pieds sur terre Réflexologie plantaire

En stimulant des points réflexes au niveau de la pointe des pieds, on aide le corps à retrouver équilibre et harmonie. En Chine le sourire vient du pied.

## La tête dans les étoiles SHIROTCHAMPI

Ce massage ancestral indien de la tête et des épaules aide à lutter contre le stress, le manque de concentration et améliore la qualité du sommeil.

## Massage JAPONAIS KOBIDO

Un must jadis réservé au Geisha pour leur permettre d'atteindre la perfection. La magie d'un savoir faire ancestrale pour une peau parfaite, un teint purifié, unifié et lumineux. Une stimulation précise du visage qui agit sur le corps entier. Pour ceux qui souhaitent faire l'expérience d'un soin énergétique et pour les connaisseurs.



# Rituels détente et beauté du corps

“ Partez en escapade avec nos rituels dédiés à l'harmonie et à la beauté du corps ”

> Afin de parfaire votre ressourcement et d'intensifier votre détente, poursuivez l'expérience du rituel par le choix d'un massage\* qui vous permettra un lâcher prise total et une profonde relaxation...

## Corps

(gommage détoxifiant, soin hydratant, pierres chaudes)

### Gommage et réhydratation (45')

Composez vous-même votre mise en beauté par un gommage et un lissage hydratant de votre choix. Gommages : coco, riz, épices, savon noir, orange sucrée. Hydratation : papaye, jasmin, argan, fleur d'oranger, coco

### Délice jasmin - orange (1h)

Plongez dans un soin fruité et fleuri où les essences d'orange douce et de jasmin se conjuguent pour apaiser l'esprit. Gommage à l'orange douce sucrée pour adoucir et lisser le grain de peau. Masque chaud au jasmin pour hydrater. Lissage du corps à l'huile de jasmin.

### Voyage à Tahiti (1h)

Pour une évasion 100% tropical : gommage aux effluves sensuels de fleurs de Tiaré et au sable de Bora Bora, enveloppement yaourt et huile de tiaré, apaisant et régénérant. Lissage à la crème de fleurs de tiaré pour une peau nourrie et éclatante de beauté.

### Beauté orientale (1h)

Secret de beauté venu d'Orient pour une peau toute douce, purifiée et nettoyée en profondeur grâce aux vertus combinées du hammam, gommage au savon noir, masque rassoul, lissage à l'huile d'argan ou beurre de karité à la fleur d'oranger.

### Voyage siam (1h)

Rituel cocooning qui libère du stress et enveloppe le corps de douceur avec un gommage à la pulpe de noix de coco. Suivi d'une application de tampons chauds remplis d'herbes aromatiques pour soulager les tensions musculaires du dos. Lissage du corps à l'huile de jasmin ou de coco selon votre envie du moment.



# Les soins beauté

“ Pour un teint éclatant et un visage reposé et pour se sentir bien jusqu'au bout des pieds ”

## Soins du visage

### Harmonie celte (hydratant 1h)

Pause détente pour toutes les peaux, ce soin nourrit, apaise et lisse les traits grâce aux extraits de pomme et de miel issus de l'agriculture biologique. Vous retrouverez un visage reposé et harmonieux grâce au massage\* utilisant des tampons faciaux à la lavande.

### Harmonie celte (anti-âge 1h30)

Soin le plus complet : nourrissant, raffermissant et repulpant par la présence de miel, de polyphénols de pomme et d'acide hyaluronique (gamme biologique), associé à un massage\* du visage et du cou : le Kobido. Véritable produit de beauté japonais, le Kobido qui grâce à l'utilisation des méridiens, des points d'acupuncture et de drainage lymphatique, permet de rajeunir la peau du visage.

### Soin énergétique (1h)

Ce soin permet aux peaux exigeantes et sensibles de bénéficier des propriétés protectrices, hydratantes et nourrissantes d'une gamme de produits biologiques. Un massage\* personnalisé du visage et du ventre accompagné de pierres chaudes aide à éliminer le stress accumulé.

### Pureté orientale (45min)

Pour les peaux jeunes ou grasses, ce soin nettoie et normalise grâce aux actifs du pain d'alep. Les propriétés du rassoul purifient et régulent les sécrétions sébacées. La peau est hydratée par l'application d'une crème à l'huile d'argan.

## A vos petits soins – pieds et mains

### Traitement spa des mains

Manucure complète avec gommage adoucissant et masque hydratant.

### Traitement spa des pieds

Beauté des pieds avec gommage adoucissant et masque hydratant. Soulage les pieds fatigués.