



# Le jardin du bien-être

## 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

### Les forfaits (5 ou 10 massages)

### 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.

### 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

## 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.

### Chèques cadeaux

Offrez des entrées au SPA, ou faites découvrir nos soins, à ceux que vous aimez !

### Hébergements

Découvrez nos offres sur [www.leranolien.fr](http://www.leranolien.fr)



Pour acheter ou offrir un soin pensez à notre boutique en ligne [www.spa-massage-bretagne.com](http://www.spa-massage-bretagne.com)

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

### 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.



### Horaires d'ouvertures

#### En saison

Ouvert à tous d'avril à mi-septembre 7/7 jours de 10h à 20h. (nocturne le mercredi et le vendredi jusqu'à 21h)

#### Hors saison

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.



# SPA Le Ranolien

Le jardin du bien-être

[www.spa-massage-bretagne.com](http://www.spa-massage-bretagne.com)



### Détente

Un lieu vaste (550m²) dédié à votre bien être : piscine balnéo, hammam, sauna, solarium et tisanerie

Un personnel diplômé d'État, pratiquant d'authentiques techniques de massages.

### Forme

Une salle cardio moderne comprise dans l'accès au spa, afin d'enchaîner remise en forme et détente : aquabykes, jets tonifiants, massages énergisants

### Cures & Coaching

Une prise en charge complète et personnalisée, pour retrouver bien-être et forme sous un encadrement professionnel et compétent.



# Arts & Massages traditionnels



**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

C'est le massage idéal pour tous. Il s'adapte aux besoins ou préférences de chacun grâce à ses pressions fortes ou légères, un rythme lent ou plus rapide suivant les goûts. L'originel, le vrai. Tonifiant, sculptant, drainant, rapide et profond. Idéal avant ou après l'effort physique, la mixité de sa technicité lui confère des bienfaits multiples.

### Massage SUEDOIS

Soulage les petites douleurs musculaires quotidiennes temporaires dont nous souffrons tous (sportifs ou sédentaires assis devant un ordinateur toute la journée). Il éduque sur les zones de tensions et vous permet d'explorer les bienfaits du massage.

## 🕒 Séances de 1H30 ou 2H

### Massage THAILANDAIS NUAD BO RAM, au sol

La plus performante et la plus complète des techniques de détente. Au sol, dans des vêtements confortables vous recevrez la Rolls des massages : complet, dynamique, cette technique pointue intègre pressions sur les lignes d'énergie, bercements et étirements rythmés, postures de yoga. 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 par des pressions sur l'ensemble du corps favorise la libre circulation de l'énergie. Grâce à ce travail, les tensions accumulées sont libérées, dispersées et le courant recircule avec fluidité. Plusieurs séances garantissent un bien-être concret et durable.

### Massage B(e)ATTITUDE

Combinaison de techniques et de massages énergétiques ciblés, adaptés à vos besoins : 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 la formule idéale (hebdomadaire ou mensuelle) pour entretenir et maintenir l'équilibre de votre capital santé. Pour prolonger notre accompagnement 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 visage

Un must jadis réservé aux Geishas 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.



# Rituels beauté du corps



### Délice jasmin - orange (1h15)

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 (1h15)

Pour une évasion 100% tropicale : 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 (1h15)

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 (1h15)

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.

### Délice thé vert jasmin (1h15)

À tout moment la vitalité du thé vert (gommage) alliée à la douceur du jasmin (enveloppement), vous séduiront pour leurs vertus stimulantes et apaisantes. Lissage au thé noir ou jasmin selon votre envie du moment

### Gommage et réhydratation (45')

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

# Soins 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 visage homme (1h)

Ce soin visage conçu pour les hommes au doux parfum musqué, nourrit et revitalise la peau grâce à l'huile d'Argan. Un massage shiatsu du ventre aide à éliminer le stress et rééquilibre l'énergie corporelle.

### 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.