

Les cures bien-être

Le Ranolien
★★★★★



Détente

Un lieu vaste (550m²) dédié à votre bien-être :
piscine balnéo, jets tonifiants, *hammam*, *sauna*, aquabikes, *jardins* 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 :
Tapis de course, vélos elliptiques, rameurs, vélos d'entraînement, chaise romaine.



Cures & Coaching

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

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.

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

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.

En saison

Ouvert à tous d'avril à mi-septembre 7/7 jours de 10h à 20h. (nocturne 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.

boutique en ligne
www.spa-massage-bretagne.com



Notre démarche de qualité nous a permis d'obtenir le Label "Spas de France", récompensant la qualité de notre centre et de nos prestations !

Chèques cadeaux

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

Hébergements

Nos offres sur :
www.sandaya.fr



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 déséquilibre. 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 de ventouses traditionnelles chinoises 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

La mini-cure (sur 2 jours)

Prenez le temps d'un week-end pour vous ressourcer...
Accès au SPA offert pour vous et la personne qui vous accompagne...

Formule n°1

- 1er jour
- 1 gommage doux à la noix de coco (20 min)
 - 1 massage d'1h au choix
- 2eme jour
- 1 soin énergétique du visage (1h)

Formule n°2

- 1er jour
- 1 rituel d'1h aux choix : soin complet du corps
 - 1 massage d'1h au choix
- 2eme jour
- 1 soin harmonie celte hydratant (1h)

Les forfaits (5 ou 10 massages)

Jusqu'à 10 h de massages à organiser selon votre envie.
Accès au SPA offert.



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

SPA

Le jardin du bien-être

www.spa-massage-bretagne.com

Arts & Massages traditionnels

Les praticiens et coach professionnels diplômés d'état 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.

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.

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

Tonique 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.

Massage AYURVÉDIQUE SHIROCHAMPI

Ce massage traditionnel indien se pratique en posture assise, couvrant la partie haute du dos, la nuque, le crâne et le visage. Il convient parfaitement aux personnes en perte de sommeil et en manque de concentration. Doux et profond, il soulage toutes les tensions du haut du corps particulièrement sur la nuque et libère du stress.

🕒 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 étirement rythmés et 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 : un travail sur le ventre (Hara) en profondeur qui alterne pressions et respirations profondes suivi d'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 personnalisés 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 SHIROCHAMPI

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

“ Partez en escapade avec nos rituels dédiés à l'harmonie et à la 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 (1h)

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

Soins visage

“ Pour un teint éclatant et un visage reposé, poursuivez l'expérience du rituel par le choix d'un soin 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 (1h)

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.

SOINS SPA PIEDS ET MAINS (1h)

Détente et beauté pour ces deux soins composés d'un bain parfumé, d'une gommage exfoliant et d'une pose masque au jasmin, ces soins se finalisent pas une classique mise en beauté. (pose vernis en supplément)