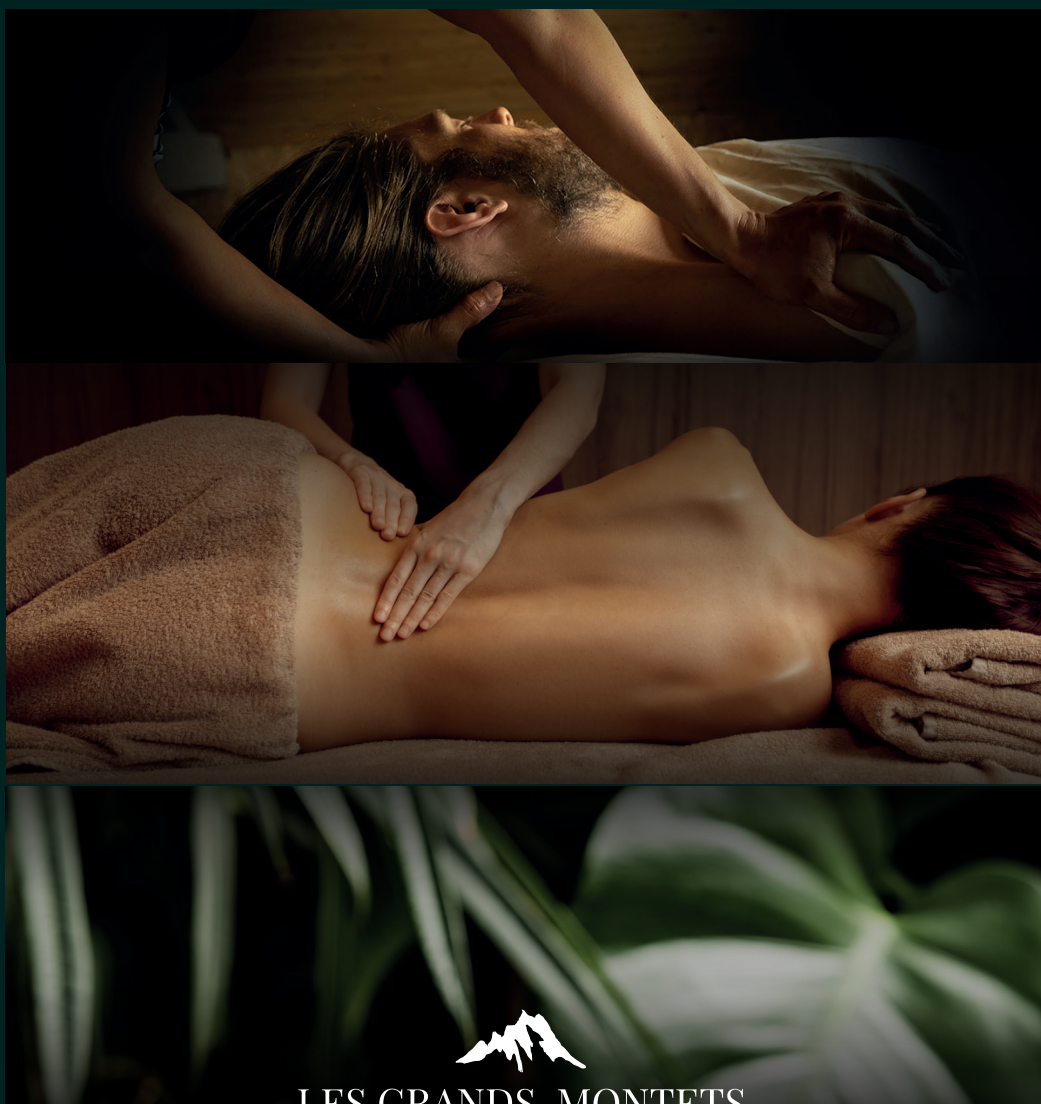




Wellness & Performance

## *Carte des Soins & Massages* Massages & Treatments



  
**LES GRANDS-MONTETS**  
HÔTEL & SPA  
\*\*\*\*\*

Réservation / Booking : Contactez la réception  
+33 (0)4 50 54 06 66 / [info@hotel-grands-montets.com](mailto:info@hotel-grands-montets.com)



Wellness & Performance  
Avec Pauline

## Massage Relaxant



25 min/ 66€  
55 min/ 115€

Il constitue le massage idéal pour le lâcher prise et la reconnexion à soi. Mouvement d'ouverture, douceur, et précision permettent une détente globale du corps, une libération du souffle pour relâcher les tensions.

*Relax*

An ideal massage for letting go and reconnecting with yourself. Opening movement, softness, and precision allowing overall relaxation of the body, release of breath and releasing tension.

## Massage Sportif



25 min/ 66€  
55 min/ 126€  
80 min/ 148€

Massage à visée musculaire, structuré, riche en techniques. Il combine le massage suédois profond, étirements pour crée une synergie redoutable d'efficacité contre les tensions du corps.

*Sport*

A massage with a muscular aim, structured, rich in techniques. Worked in depth, it combines Swedish massage, stretching To create a wonderful synergy of efficiency to work on body tension.

## Massage Pierres Chaudes



55 min/ 132€  
80 min/ 154€

Massage relaxant auquel on ajoute des pierres chaudes pour une sensation ultra réconfortante. Cocooning parfait en hiver pour une détente musculaire en douceur.

*Hot Stones*

A relaxing massage to which hot stones are added for an ultra comforting sensation. Perfect cocooning in winter for gentle muscle relaxation.



LES GRANDS-MONTETS  
HOTEL & SPA  
\*\*\*\*

## Massage Dos et Nuque



25 min/ 66€  
55 min/ 132€

Efficace contre les douleurs des zones dorsale et cervicale (fatigue, contractures, tensions). Permet de retrouver souplesse, légèreté, mobilité, afin de libérer toutes les tensions du quotidien. Technique manuelle et ventouses.

*Back*

Effective against back pain and cervical areas (fatigue, contractures, tensions). Allows you to regain flexibility, lightness, mobility, in order to release all the tensions of everyday life. Manual and cupping treatment.

## Massage des Jambes et Pieds



25 min/ 66€  
55min/ 132€

Un soin dédié au soulagement des muscles endoloris et fatigués des hanches jusqu'aux pieds. Ce massage tonique utilise des pétrissages, étirements et lissages drainants. Vous retrouvez des jambes légères et décongestionnées.

*Legs*

A treatment dedicated to relieving sore and tired muscles in the legs and calves. This invigorating massage uses draining kneading, stretching and smoothing. You find that your legs lighten and decongest.

## Massage Visage et Buste



25 min/ 66€  
55 min/ 132€

Ce massage doux se pratique sur les épaules, la nuque, le visage, le cuir chevelu, les bras et les mains. Défatigant, il libère une grande partie du stress accumulé et procure une détente profonde et un lâcher prise total.

*Face*

This gentle massage is practiced on the shoulders, neck, face, scalp, arms and hands. Relaxing the body, it releases a large part of the accumulated stress and provides deep relaxation and total letting go.



## Massage Prénatal



25 min/ 66€  
55 min/ 115€

Doux et enveloppant, ce massage invite la future maman à se connecter avec elle-même et son bébé, Il aidera à oublier les doutes, les inquiétudes, l'inconfort et la douleur, le temps d'une pause. Du 4<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> mois.

*Pregnant*

Soft and enveloping, this massage invites the mother-to-be to connect with herself and her baby. It will help to forget doubts, worries, discomfort and pain, for a break. From the 4th to the 8th month.

## Massage du Ventre Chi Nei Tsang



25 min/ 66€  
55 min/ 132€

Votre organisme va se détoxifier et renforcer votre système immunitaire. Vous sentirez un regain d'énergie, de l'apaisement, une amélioration des troubles digestifs et un relâchement des tensions physiques et émotionnelles.

*Belly*

Your body will detoxify and strengthen your immune system. You will feel a boost of energy, calm, an improvement in digestive disorders and a release of physical and emotional tensions.

## Massage Soins Holistique



25 min/ 66€  
55 min/ 132€

Au-delà du simple soulagement physique, touchant également les sphères émotionnelle, mentale et énergétique. Ce massage complet aux Bols Tibétains permet une transformation globale vers un mieux-être durable.

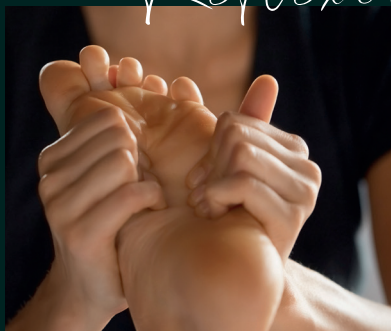
*Healing*

Beyond simple physical relief, this holistic approach with Tibetan singing bowls also addresses the emotional, mental, and energetic spheres, enabling a comprehensive transformation towards lasting well-being.





## Réflexologie Plantaire



55 min / 110 €

La technique repose sur le principe que le pied est la représentation miniaturisée du corps humain.

Des techniques de pression des doigts sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions, de les réharmoniser et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes

*Foot Reflexology*

The technique is based on the principle that the foot is the miniaturized representation of the human body. Finger pressure techniques on these reflex zones make it possible to locate tensions, reharmonize them and restore balance in the corresponding parts of the body.

## Réflexologie Globale



80 min / 140 €

Pieds, mains, visage. La réflexologie globale est une combinaison de réflexologie plantaire, de réflexologie palmaire (les mains) et de « Dien Cham » (la réflexologie du visage).

*Global Reflexology*

Global reflexology is a combination of plantar reflexology, palmar reflexology (hands) and "Dien Cham" (facial reflexology).

## Reiki



55 min / 100 €

Soin énergétique, une façon naturelle de restaurer l'équilibre (sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel) par apposition des mains. Le Reiki met à la disposition de votre corps toute l'énergie vitale dont il a besoin. Ainsi, votre niveau énergétique augmenté, il stimulera le processus d'auto-guérison.

*Reiki*

Reiki is an energetic treatment, a natural way of restoring the balance (on the physical, emotional, mental, and spiritual level) by placing the hands. Reiki provides your body with all the vital energy it needs. Thus, your energy level increased, it will stimulate the self-healing process.





Wellness & Performance

## *Espace Bien-Être & Spa* *Massages & Soins*

Nous vous invitons à vous présenter 5 minutes avant l'heure de votre soin. Dans le cas où vous arriveriez après l'heure de votre rendez-vous, nous nous verrions dans l'obligation de réduire la durée de votre soin afin de ne pas pénaliser et retarder les autres clients. We invite you to arrive 5 minutes before your treatment time. In the event that you arrive after your appointment time, we will be obliged to reduce the duration of your treatment in order not to penalize and delay other clients.

En cas d'annulation de votre soin, nous vous remercions de bien vouloir annuler votre rendez-vous 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire, la totalité des soins réservés vous sera facturée. If you cancel your treatment, we kindly ask you to cancel your appointment 24 hours in advance. Otherwise, you will be billed for the full cost of the treatments reserved.

> Le Spa est accessible à la clientèle extérieure sous condition de l'achat d'un soin de 25 minutes minimum. The Spa is accessible to external customers on condition of purchasing a treatment of at least 25 minutes.



  
**LES GRANDS-MONTETS**  
HÔTEL & SPA  
\*\*\*\*\*

Réservation / Booking : Contactez la réception  
+33 (0)4 50 54 06 66 / [info@hotel-grands-montets.com](mailto:info@hotel-grands-montets.com)