

# Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL \*\*\* RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg  
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



## Bien être carte des soins

Laissez-vous initier par nos esthéticiennes Sophie et Isabelle, diplômées d'état et Emmanuelle, plus Franck Masseur diplômé et Claire Parage Masseuse diplômée qui vous prodigueront des soins de qualité professionnelle.

Offrez-vous un moment privilégié, entre leurs mains !!!

A votre disposition 24h/24h au salon une machine à café et à thé,  
n'oubliez pas de vous munir d'une pièce d'1€

Sur réservation uniquement merci de s'adresser à la réception,  
Prise de rendez-vous

**03 87 24 34 33**

### **Sophie, Esthéticienne diplômée d'état Socio-esthétique**

#### **1-Soins du visage (Bio): 1h : 55 €**

Pour tous types de peaux

#### **2-Epilations : Sourcils : 8 € - Lèvres : 6 € - Visage : 16 €**

#### **Soins du corps :**

3-Modelage relaxant: 30 min : 30 € 1h : 55 € - 1h30 : 80€

Pour une détente absolue du corps et de l'esprit

#### **4-Modelage Ayurvédique : 1h : 60€ - 1h30 : 80€**

Invitation à une escapade indienne, ce massage tonique et musculaire, va permettre de délier les zones de tension afin de redonner énergie et vitalité

#### **5-Modelage corps aux pierres chaudes : 1h : 65€ - 1h30 : 85€**

Découvrez la douceur des pierres et laissez-vous envahir par une vague de chaleur.

#### **6-Modelage décontractant du dos : 30min : 30€**

#### **7-Soin douceur du dos : 1h : 50€**

Nettoyage, gommage, modelage relaxant. Tous les muscles se détendent et les tensions s'éliminent.

#### **8-Gommage du corps : 30 min : 30€**

Prix Nets

# Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL \*\*\* RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg  
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



## **9-Soin duo : 1h : 80€ pour 2 personnes**

Moment de détente et de bien-être à partager à deux ! Enveloppement suivi d'un modelage du corps aux huiles essentielles. Une parenthèse de sérénité et de complicité inoubliable.

## **Soins Évasion**

### **10-Evasion Polynésienne : 1h : 60€ - 1h30 : 80€**

Gommage du corps suivi d'un modelage aux huiles essentielles de vanille. Détendez-vous et laissez ces senteurs vous transporter sur les rives de la beauté paradisiaque.

### **11-Délice des Caraïbes (Bio) : 1h : 60€ - 1h30 : 80€ - 2h : 90€**

Gommage du corps au granité ananas et fruits de la passion suivi d'un modelage aux huiles essentielles fruits de la passion. Des parfums d'évasion exceptionnels.

### **12-Rituel Gourmand : 1h : 60€ - 1h30 : 80€ - 2h : 90€**

Laissez-vous aller à la tentation d'un gommage au cacao et à l'orange suivi par un massage relaxant.

### **13-Rituel Beauté (Bio) : 1h30 : 80 €- 2h : 90€**

Ce soin commence par un soin du visage suivi d'un modelage corps aux huiles essentielles. Un soin sur mesure où les merveilles de la nature s'associent pour un moment de plaisir.

## **Isabelle Masseuse certifiée**

### **Soin Peau neuve :**

Gommage et massage : Friction du corps gommage bio Weleda, douche, massage dos douceur et fermeté à l'huile bio

### **14-Gommage du corps+massage du dos 1h=60 €**

### **15-Gommage + massage du corps 1h30 = 80 €**

### **Soins du corps :**

Massage douceur et fermeté à l'huile bio

# Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL \*\*\* RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg  
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



## **16-Massage relaxant dos, jambes, visage 1h =60 €**

## **17-Massage relaxant du corps 1h20=70 €**

"Le massage californien procure une détente profonde et globale. Il est composé de mouvements harmonieux, doux et enveloppants prenant en compte le corps dans son ensemble."

## **18-Massage Rebutologie (tonique) 1h=60 €**

Le massage suédois aide à dissoudre les tensions musculaires. A la fois relaxant et tonique, il est composé de mouvements dynamiques par zones précises du corps."

## **Soins pieds et mains**

## **19-Massage détente des pieds (au beurre de karité Bio) 30 mn = 30 €**

## **20-Massage détente des pieds et mains**

(au beurre de karité Bio) 1h= 60€

## **21-Amma Assis 30 mn : 30€**

Massage habillé sur chaise ergonomique.

Ce massage sous forme d'accu pressions (pressions sur les points d'acupuncture), dénoue les tensions et amène une détente, ensuite il stimule et redynamise

## **Emmanuelle Masseuse certifiée**

## **22- Massage du dos :**

30 mn qui procure un bien-être total. = 40 €

## **23-Massage Ayurvedic Abhyanga :**

1 heure à l'huile tiède qui apporte détente et harmonie au corps. Il est idéal pour les personnes stressées qui ont des difficultés à lâcher prise. = 60 €

## **24-Massage minceur :**

1 heure avec sa technique de palper-rouler il convient aussi aux sportifs pour décontracter, apaiser et soulager les douleurs musculaires, décongestionner les tissus et éliminer les toxines. = 60 €

# Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL \*\*\* RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg  
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



## Claire Parage Masseuse diplômée Claire vient de loin et ne peut se déplacer que pour 2 soins minimum

### **25-Massage Californien :**

Massage aux techniques relaxantes et enveloppantes, permettant de se ressourcer pour un moment de détente absolu du corps et de l'esprit.

45 min : 55€ - 1h : 70€ - 1h30 : 95€

**26-Massage Balinais :** Massage alliant des techniques d'effleurages, d'étirements et de mobilisation des articulations afin de procurer une détente musculaire intense et un apaisement total.

\* 45 min : 55€ - 1h : 70€ - 1h30 : 95€

### **27-Massage Lomi-lomi :**

Réalisé principalement avec les avant-bras, ce massage traditionnel Hawaïen vous transportera au rythme des vagues de l'Océan Pacifique.

45 min : 60€ - 1h : 75€ - 1h30 : 100€

### **28-Massage Abhyanga :**

Inspiré de la médecine ayurvédique, il vise à harmoniser les énergies du corps. L'alternation de manœuvres lentes et rapides procure un effet revitalisant.

45 min : 65€ - 1h : 80€ - 1h30 : 105€

### **29-Massage Suédois**

Massage de récupération musculaire, qui permet d'éliminer les toxines présente dans le corps après l'effort. C'est un massage profond et stimulant.

45 min : 65€ - 1h : 80€ - 1h30 : 105€

### **30-Massage Femme Enceinte**

Soulager et renouer avec son corps tout en relaxant le bébé. À partir du 4ème mois de grossesse jusqu'à la fin du 8ème mois.

45 min : 60€ - 1h : 75€ - 1h30 : 100€

**31-Réflexologie Plantaire** A visée de bien-être, elle permet de rééquilibrer le corps par l'accu pression sur des zones réflexes. Elle procure une sensation de confort et de détente.

1h : 70€

# Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL \*\*\* RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg  
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



## **32-Détente du dos**

Favorise la détente, soulage le stress et les tensions musculaires autour du cou, des épaules et du dos.  
45 min : 55€

## **33-Massage étoile**

Le massage du cuir chevelu, des mains et des pieds procurera détente et sérénité.  
45 min : 55€

## **34-Indian Head**

Inspiré des rituels d'inde, il délasse les tensions. Un filet d'huile sur le cuir chevelu rééquilibrera le flux énergétique pour retrouver calme et sérénité.  
45 min : 55€

## **Franck Masseur diplômé**

### **35 -Le Relaxant : 1 h = 65 €**

Ce massage a pour mission de vous détendre et de diminuer les tensions qui vous fatiguent lentement mais sûrement. Grâce à une succession de longs mouvements fluides et enveloppants les effets seront tout simplement relaxants et apaisants. Se sentir bien, c'est le début du bonheur et cela passe à la fois par une détente de votre corps et par la volonté de vous libérer des tensions. A recevoir de préférence en fin de journée et quand le besoin de relaxation se fait sentir.

### **36-L'Ayurvédique : 1h = 65 €**

Cette « Science la Vie » s'intéresse entre autres à la circulation de l'énergie et aux points énergétiques répartis sur tout le corps. Il consiste en un ensemble de percussions, pétrissages et balayages rapides et énergiques. Votre corps et votre esprit vont se détendre et relâcher les tensions nerveuses et musculaires. A recevoir idéalement le matin ou l'après-midi au plus tard. Il est relaxant et revitalisant.

### **37- Le Thaï 1h = 65€**

En Thaïlande, il est considéré comme thérapeutique. Il vous est proposé dans sa version douce et adapté à vous. Il se compose d'étirements, de mobilisation et d'accu pressions. Il soulage les muscles tendus et assoupli les articulations. Il augmente votre bien-être général, stimule la circulation sanguine et le flux de votre énergie vitale. A recevoir idéalement après de longs moments d'immobilité. Réalisé sans huile et habillé, au sol.

# Notre Dame de Bonne Fontaine

HÔTEL \*\*\* RESTAURANT

Danne et 4 vents - 57370 Phalsbourg  
TÉL.: 03 87 24 34 33 - Fax : 03 87 24 24 64



## **38- Le Sportif 1 h = 65 €**

Ce massage atténue les douleurs musculaires et articulaires ainsi que les contractures dues au sport ou toute activité physique. Grâce à des mouvements lents et profonds, similaires à ceux du massage suédois, la zone meurtrie redevient moins douloureuse. Il facilite la circulation sanguine et lymphatique pour une récupération après l'effort et réduit les courbatures. Le massage après l'effort physique est aussi important que l'hydratation et les étirements A recevoir idéalement avant, ou après l'effort physique

