

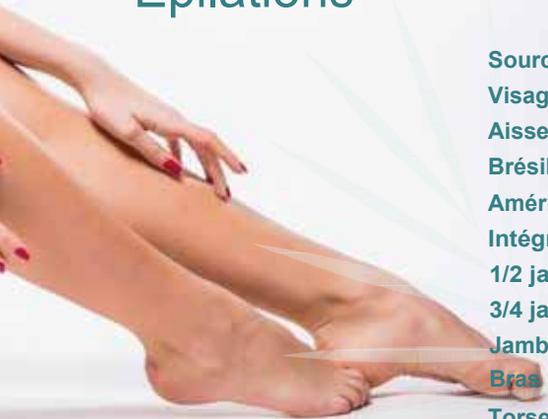
# Esprit Zen



... pour  
un moment  
de Bien-être

Institut Spa Hammam privatif

# Épilations



Sourcils / Lèvres	9 €
Visage	15 €
Aisselles / Maillot	13 €
Brésilien	18 €
Américain	24 €
Intégral	27 €
1/2 jambes	20 €
3/4 jambes	25 €
Jambes complètes	29 €
Bras	16 €
Torse ou dos	22 €
Épaules	10 €
Lumière pulsée (devis et bilan gratuit)	

## Bronzage sans UVA / Tanning

Pulvérisation auto-bronzante  
à base de D.H.A. et d'Aloé Véra

Visage et corps	35 €
Visage et buste	19 €
Jambes	18 €





## Maquillage

<b>Maquillage jour</b> Supplément faux-cils ou maquillage cocktail + 3 €	35 €
<b>Maquillage mariée</b> Essai + jour J	60 €
<b>Cours de maquillage</b> ~ 1 heure ~	60 €
<b>Teinture cils ou sourcils</b>	16 €
<b>Rehaussement de cils</b> ~ 50 min ~	50 €

## Manucure

<b>Beauté des mains ou des pieds</b>	40 €
<b>Soins des mains ou des pieds</b> ~ 15 min ~ (Gommage et masque)	15 €
<b>Pose de vernis semi-permanent</b> + technique (french, baby boomer, aimant) + 8 €	30 €
<b>Limage supplémentaire</b>	9 €
<b>Dépose de vernis</b>	12 €
<b>Préparation semi-permanent</b> <b>express</b> ~ 15 min ~ (limage, ponçage, cuticules)	15 €



## Les essentiels beauté

<b>Soin Coup d'éclat</b> ~ 30 min ~	37 €
Apporte un bienfait immédiat à votre peau grâce à ce soin minute.	
<b>Soin essentiel</b> ~ 40 min ~	47 €
Soin découverte pour un moment de détente.	
<b>Plaisir Gourmand</b> ~ 1h00 ~	65 €
Soin relaxant et délassant aux notes gourmandes.	
<b>Le masculin</b> ~ 1h00 ~	65 €
Stimule et purifie la peau	
<b>Soin Solution Expérience</b> ~ 1h15 ~	69 €
Rituel de beauté complet PAYOT alliant technicité et détente.	
<b>Soin BIO «le naturel» Payot</b> ~ 1h00 ~	74 €
Soin complet naturel	

## Soin Capital Beauté

<b>Liss absolu ou lift absolu</b> ~ 1h15 ~	79 €
Peeling antirides / liftant immédiat et fermeté	
<b>Suprême jeunesse</b> ~ 1h30 ~	95 €
Rituel anti-âge global et anti tâches	
<b>Soin Galvanic Spa</b>	
(Traitement par courant galvanique, booster anti-âge, fermeté et imperfections)	
Le soin ~ 30 min ~	45 €
Le soin complet ~ 1h00 ~	75 €
<b>Photo rajeunissement</b> ~ 1h00 ~	à partir de 80 €
La lumière au service de la beauté	
<b>Méthode Kobido</b> ~ 1h30 ~	99 €
Soin ancestral japonais du visage, il séduit par son lifting manuel très tonique	

## Les instants particuliers (moment de bien-être associé à votre soin visage)

<b>Soin contour des yeux</b> ~ 15min ~	19 €
Soin défatigant du regard idéal pour effacer les signes de l'âge	
<b>Massage pierre de guasha et rouleau de quartz</b> ~ 15 min ~	15 €
Éclat du teint	
<b>Massage ventouses</b> ~ 15min ~	15 €
Massage liftant, combleur de rides	
<b>Relaxation dos</b> ~ 15min ~	16 €
<b>Relaxation dos, main, pieds et cuir chevelu</b> ~ 30 min ~	35 €



# Les soins du corps

**Les gommages** ~ 30 min ~

Exfoliant et vivifiant, le gommage est le secret d'une peau douce et veloutée - Parfums au choix

40 €

# La minceur

**Friction minceur** ~ 30 min ~ Palper rouler manuel dans un but amincissant, drainant, anti-cellulite

38 €

**Fraîches gambettes** ~ 1h00 ~ Palper rouler + enveloppement drainant, anti-cellulite

55 €

**Le drainage lymphatique** ~ 50 min ~ Stimule la circulation de la lymphe, élimine les toxines

61 €

**Pressothérapie** ~ 30 min ~ Bottes de drainage lymphatique mécanique

38 €

**Pressothérapie + bandes Arosha** ~ 1h00 ~

68 €

**Tout en Finesse** ~ 1h00 ~ Palper rouler + enveloppement minceur

65 €

**Tui Na Minceur** ~ 1h00 ~ Massage énergétique associé aux ventouses, effet drainant et amincissant

70 €

# Soin Galvanic Spa

**Le soin** ~ 30 min ~

45 €

**Le soin complet** (+ palper rouler ou enveloppement) ~ 1h00 ~

70 €

**Zone supplémentaire** ~ 10 min ~

10 €

Bilan personnalisé OFFERT pour toute cure minceur afin d'optimiser les résultats. Les tarifs cure sont à consulter sur place.



# Massages du monde



Corps ~ 50 min. ~			SOLO	DUO
<b>Esprit Zen</b>	Massage relaxant à l'huile chauffée et pose d'oshiboris chauds.	~ 50 min ~	61 €	115 €
<b>Massage sportif</b>	Massage en profondeur qui atténue tensions musculaires, fatigue et anxiété. (À but non thérapeutique permet de préparer le corps à l'effort ou de récupérer après un entraînement)	~ 50 min ~	63 €	120 €
<b>4 mains</b>	Massage très enveloppant pour un grand lâché prise.	~ 50 min ~	104 €	198 €
Corps au choix ~ 1h00 ~			SOLO	DUO
<b>Sur mesure</b>	Massage personnalisé. Choix des zones massées et de l'intensité	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Mauricien</b>	Massage en profondeur à l'huile de bougie chauffée.	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Balinois</b>	Massage tonifiant, harmonisant et décontractant.	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Thaï à l'huile</b>	Massage revitalisant issu de la tradition Thaïlandaise.	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Aux galets chauds</b>	La chaleur diffusée par la pierre volcanique renouvelle toutes les énergies du corps.	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>L'Elixir</b>	Massage à l'huile précieuse adapté pour éliminer fatigue, tension et stress.	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Aux bambous</b>	Massage drainant, relaxant et remodelant	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Lomi Lomi</b>	Massage traditionnel hawaïen appuyé, vivifiant, qui rééquilibre les énergies du corps	~ 1h00 ~	73 €	138 €
<b>Oriental</b>	Du cuir cheveu à la plante des pieds, tout le corps est délassé au contact de l'huile chauffée.	~ 1h00 ~	73 €	138 €
Du cuir chevelu			SOLO	DUO
<b>Shirochamp</b>	Massage indien du cuir chevelu, dos et visage. Sa particularité est d'être massé en partie assis.	~ 45 min ~	56 €	107 €
Du dos			SOLO	DUO
<b>Dos zen aux galets</b>	Gommage, massage aux galets et pose d'argile chauffée. Véritable soin permettant d'apporter détente et relaxation.	~ 50 min ~	56 €	107 €

Des pieds			SOLO	DUO
<b>Réflexologie plantaire</b>	Technique de détente par pressions et stimulation des zones réflexes du pied.	~ 50 min ~	56 €	107 €
Du visage			SOLO	DUO
<b>Kobido</b>	Lifting manuel du visage, très tonique, issu de la tradition japonaise.	~ 40 min ~	58 €	
Corps et visage ~ 1h15 ~			SOLO	DUO
<b>Esprit Zen Prestige</b>	Massage relaxant à l'huile chauffée et pose d'oshiboris chauds.	~ 1h15 ~	83 €	158 €
<b>Suédois</b>	Massage dynamique, idéal pour relâcher les tensions musculaires, évacuer le stress et soulager les courbatures.	~ 1h15 ~	83 €	158 €
Corps et visage au choix ~ 1h30 ~			SOLO	DUO
<b>Abhyanga</b>	Tradition indienne à l'huile parfumée et chauffée pour un apaisement total.	~ 1h30 ~	98 €	186 €
<b>Ayurvédique</b>	Massage par points de pressions issu de la médecine traditionnelle indienne.	~ 1h30 ~	98 €	186 €
<b>Sensoriel</b>	Massage aux huiles essentielles qui permet d'éveiller tous vos sens. Choisissez votre couleur en fonction de votre émotion.	~ 1h30 ~	98 €	186 €
<b>Sur mesure</b>	Massage personnalisé. Choix des zones massées et de l'intensité	~ 1h30 ~	98 €	186 €
Les spécifiques ~ 1h30 ~			SOLO	DUO
<b>Future Maman</b>	Massage doux du visage, cou, décolleté, cuir chevelu, mains, jambes et pieds.	~ 50 min ~	61 €	
<b>Massage prénatal</b>	Véritable moment de détente et de réconfort à la fois pour la maman mais aussi pour le bébé.	~ 1h10 ~	80 €	
<b>L'instant des 9 mois</b>	Massage future maman Soin de beauté bio tout en douceur.	~ 1h50 ~	130 €	
<b>Shiatsu</b>	Issu de la tradition japonaise, véritable massage énergétique par points de pressions.	~ 1h30 ~	100 €	

# Hamмам privatif

Détails de la séance\* :

- **Accès hammam + espace relaxation et tisanerie**
- **Le gommage au savon noir à réaliser soi-même**
- **Peignoirs, serviettes et mules en location 5€/personne**

1h00 ..... 28 €/pers..... duo 53 €

1h30 ..... 32 €/pers..... duo 60 €

2h00 .....36 €/pers..... duo 69 €

\* Port du maillot de bain obligatoire, préparation avant et après compris dans le temps de la séance.

**ESPRIT ZEN**

*détente Relaxation*

## Les Rituels du Hammam

Gommage et masque réalisés dans le hammam par une praticienne SPA	SOLO	DUO
Gommage au savon noir ~ 1h00 ~ Accès à l'espace relaxation	47 €	89 €
Masque corporel au rassoul ~ 1h00 ~ Accès à l'espace relaxation	45 €	86 €
Rêve d'Orient ~ 1h30 ~ Gommage au savon noir + Masque au Rassoul	83 €	
Soleil Levant ~ 2h30 ~ Gommage au savon noir + masque Rassoul + Massage «Esprit Zen»	137 €	

### INVITATION à la détente & à la relaxation

Apprécié pour ses vertus relaxantes grâce à la chaleur diffuse associée aux huiles essentielles d'eucalyptus.



# Les Rituels

## L'Odyssée ~ 1h00 ~

Une séance de hammam de 30 min  
suivi d'un massage du corps de 30 min.

52 €

## L'Odyssée Zen ~ 1h50 ~

Une séance de hammam de 1h suivi du massage relaxant  
du corps « Esprit Zen » d'une durée de 50 min.

84 €

## L'Odyssée Douceur ~ 1h30 ~

Massage corps spécifique + massage du cuir chevelu suivi  
d'un soin visage et sa remise en beauté.

107 €

## L'Odyssée du Bien-être ~ 3h00 ~

Une séance de hammam de 1h suivi d'un soin visage  
« Solution expérience » et d'un soin du dos aux galets.

145 €

## L'Odyssée Cocoon ~ 3h30 ~

Soin visage « plaisir gourmand » et le rituel des mains (manucure +  
soin) suivi d'un gommage et massage corps « Esprit Zen » .

208 €

## L'Odyssée Spa ~ 5h30 ~ de soins

Un ensemble de soins proposant : Hammam 1 h /  
Gommage corporel / Soin visage « Solution Expérience » /  
Shirochampy / Massage 1 h au choix / Dos zen aux galets.

299 €

## L'Odyssée Toi et Moi

### Un véritable moment à partager à deux

2h00 ~ pour 2 personnes

187 €

Hammam 1 heure + Massage corps 1h au choix  
( Mauricien - Balinais - Aux Galets chauds -  
l'Élixir - "Sur mesure").



# Les enfants

	<b>Petit modelage</b>	Pour les enfants de 6 à 13 ans ~ 20 min ~ pour découvrir l'art du modelage	25 €
	<b>Massage découverte</b>	Initiation aux bienfaits des premiers ~ 30 min ~ massages - de 18 ANS	37 €
	<b>Jolie frimousse</b>	Soin visage découverte Bio de 6 à 13 ans. ~ 30 min ~	37 €
	<b>Peau jeune -18 ans</b>	Soin visage jeune anti-imperfections ~ 45 min ~	47 €
	<b>Bulle coquette</b>	Petit modelage + mini manucure ~ 45 min ~ + pose de vernis	48 €
	<b>Bulle tendre à croquer</b>	Petit modelage + soin «Jolie frimousse» ~ 50 min ~	59 €
	<b>L'Odysée Mère/Fille</b>	Massage (20 min) / Soin visage (30 min) ~ 50 min ~	115 €

**GIRLY  
PARTY**

**SPÉCIAL ANNIVERSAIRE**

Offrez un moment exceptionnel à votre fille  
au sein de notre espace privatif à cette occasion.

**Bain de pieds à bulles effervescentes + doigt de fées  
+ mini maquillage fraîcheur + friandises (1)**

5 enfants maximum, de 6 à 13 ans. ~ 1h30 min ~ 123 € \*

*\* La Girly Party est proposée sur une base de 5 participants maximum, il est possible d'organiser une girl party avec moins de participant, cependant le forfait de base reste applicable.*

## OPTIONS :

Atelier Beauté pour les miss de 10 à 13 ans Initiation au rituel beauté de façon ludique et 100% bio avec la gamme "too fruit" : 8 €/enfant

## EN SUPPLÉMENT :

Un coffret cadeau surprise pour chaque participant : 8,50 €/enfant

(1) Organisation d'un gâteau d'anniversaire avec bougies sur demande et à la charge du client.



# ESPRIT ZEN

## HORAIRES

Lundi	10h00 / 18h00
Mardi	9h30 / 19h00
Mercredi	9h30 / 19h00
Jeudi	9h30 / 20h30
Vendredi	9h30 / 19h00
Samedi	9h30 / 17h00

134 avenue du Général de Gaulle  
53940 Saint-Berthevin  
02 43 26 29 66  
[www.institut-esprit-zen.fr](http://www.institut-esprit-zen.fr)