



LES BORDS DE MER



Les soins du visage

Les produits REN CleanSkincare naturels aux formulations avancées stimulent la capacité originelle de la peau à se protéger, se réparer et se renouveler d'elle-même. Grâce à un Système de Massage Synergique en cinq phases, ils purifient, restructurent, régénèrent, tonifient et relâchent les tensions afin de lisser les rides et ridules, pour obtenir et maintenir une peau belle et saine. Les Soins Visage REN révèlent l'éclat, la vitalité et la beauté naturelle de votre peau.

HYDRATANT

Soin Repulpant Personnalisé **60 min / 95€**

Un soin énergisant qui repulpe et encourage une peau naturellement belle et saine. Ce soin efface les ridules de fatigue et de déshydratation grâce à son sérum Booster d'acide hyaluronique.

ANTI-ÂGE

Soin Prolongateur de Jeunesse **75 min / 115€**

Un soin anti-âge complet qui redonne fermeté, éclat et tonus avec l'efficacité de manœuvres spécifiques qui repulpent et redonnent un effet lissant pour rester jeune plus longtemps.

LUMIÈRE

Soin Coup d'Eclat **75 min / 115€**

Un soin lumière qui booste l'éclat et corrige le teint grâce aux AHA et son masque à base d'acide glycolique. À la clé : un grain de peau affiné, une peau lisse et éclatante de santé.

SOINS BOOSTER ECLAT

Soin Express **30 min / 50€**

Un soin coup de pouce pour retrouver une peau naturellement belle et saine lorsque vous disposez de peu de temps.

Soin Regard Express **30 min / 50€**

Un soin liftant spécifiquement conçu pour les yeux : il réduit l'apparence des poches, cernes et ridules d'expression tout en rafraîchissant les yeux fatigués.

Soin Lift Instantané **20 min / 35€**

Un soin instantanément raffermissant et liftant pour une peau radieuse en 20 minutes seulement !

Les soins du corps

Les soins REN sont l'alliance originale de techniques inspirées de traditions ancestrales : acupressions japonaises de « points tsubo » et modelages Suédois (effleurages, pétrissages...) afin de dissoudre les tensions musculaires, favoriser la microcirculation, le drainage lymphatique et l'élimination des toxines. Ils aident ainsi le corps à retrouver son équilibre naturel. Découvrez la magie des soins REN CleanSkinCare.

LES MASSAGES

Soin Corps Anti-Stress **60 min / 110 €**

Un soin détente permettant de dissoudre les tensions musculaires, favoriser la micro-circulation et l'élimination des toxines grâce aux points d'acupression japonaise et aux manœuvres suédoises.

Soin Relaxant Dos **30 min / 60 €**

Soin relaxant permettant d'évacuer les tensions musculaires du dos, des épaules et de la nuque, pour retrouver son équilibre intérieur.

Soin Cuir Chevelu "Tête Dans Les Nuages" **30 min / 60 €**

Ce soin offre un véritable moment de « lâcher-prise » qui détresse, rééquilibre les énergies et soulage les tensions accumulées. Il favorise également l'éclat des cheveux. L'occasion de ressortir léger et la « tête dans les nuages ».

LES ESCAPADES CORPS ET VISAGE

Rituel Corps et Visage à la Rose du Maroc **120 min / 199 €**

Un moment de pur bonheur grâce à ce rituel à la rose du Maroc. Votre corps est apaisé, vos tensions réduites et votre visage éclatant de vitalité. 120 minutes de douceur.

Soin Gommant Marin aux Sels de Guérande **60 min / 95 €**

Un gommage revigorant pour le corps destiné à redonner énergie, tonus et vitalité. Ce gommage est suivi d'une application d'une crème onctueuse à la fleur d'oranger et pamplemousse pour retrouver une peau soyeuse.

LES SOINS SIGNATURE «LES BORDS DE MER»

(Huiles Naturelles)

Modelage Relaxant Profond Signature

60 min - 90min / 110€ - 160€

Soin de détente musculaire en profondeur personnalisé. Le moment relaxation par excellence ! Ce soin signature vous permettra de retrouver un profond bien-être corporel ainsi qu'une peau adoucie. Des effleurages, pressions et pétrissages sont utilisés pour permettre un véritable « lâcher-prise » de la tête aux pieds.

Soin aux Pierres Chaudes ou Froides

60 min - 90min / 130€ - 175€

D'origine amérindienne et hawaïenne, le massage aux pierres chaudes ou « stone therapy » est une technique utilisant des pierres de basalte d'origine volcanique. Ces pierres, une fois chauffées, sont des sources d'énergie : elle dénouent les points d'énergie et procurent une sensation de bien-être. Leurs fortes énergies magnétiques permettent de dynamiser l'organisme : elles réduisent les tensions musculaires et nerveuses souvent liées au stress et améliorent la circulation du sang et favorisent l'élimination des toxines. Les pierres chaudes sont posées sur les points sensibles voire douloureux du corps tels que le ventre, le dos, les mains, les pieds et le front. La chaleur irradie le corps et permet de se relaxer totalement. Tout au long de la séance, les pierres chaudes vont servir à modeler certaines zones précises du corps accompagnées d'une huile chaude.

Soin aux Pochons de sable

60min - 90min / 130€ - 175€

Le massage aux pochons chauffés et son huile marine renforce l'élasticité de la peau grâce à la combinaison de la chaleur et de la pression, il soulage les douleurs musculaires, dissipe les tensions, stimule les organes internes, améliore la circulation sanguine et lymphatique et assure une décontraction totale du corps et de l'esprit. Ils assurent un bien-être et une relaxation maximale.

Réflexologie « bien-être »

60min / 110€

Cette technique manuelle de digitopression soulage le corps par les pieds et les mains. Elle stimule des points réflexes situés au niveau de la voûte plantaire et des doigts de pieds qui correspondent chacun à un organe ou une partie du corps humain, selon une cartographie établie par la médecine chinoise. C'est une approche naturelle efficace contre le stress : elle apporte une baisse significative de l'anxiété.

LES ESSENTIELS POUR L'HOMME

(Huiles et Produits Naturels)

Modelage Profond **60 min / 100€**

Exclusivement destiné aux hommes. Ces manœuvres, très lentes et appuyées sur les épaules, trapèzes, omoplates, base du crâne, pectoraux, nuque, et dos effectués avec les avant-bras, points et mains, permettent d'évacuer les déchets et les toxines contenus dans l'organisme.

Soin Visage Relaxant Personnalisé

(purifiant, rééquilibrant, barbe apaisée...) **60 min / 100€**

Ce soin est idéal pour s'offrir un moment de détente et de relaxation adapté à chaque besoin du moment. La peau est nettoyée, exfoliée pour lui rendre toute sa lumière. Ce soin est suivi d'un modelage décontractant des épaules, du cou de la base du crâne, du cuir chevelu et du visage.

L'HOMME IDEAL DES BORDS DE MER

Evasion aux îles du FRIOUL **90 min / 140€**

Le rituel commence par un gommage extrêmement doux qui vous laissera une peau de velours totalement hydratée. Il sera suivi par un modelage signature énergisant.

Rituel Lâcher-Prise **105 min / 150€**

L'association idéale du Modelage Profond et du soin du Visage relaxant personnalisé pour retrouver équilibre et bien être.

Le Nouvel Homme **150 min / 220€**

Ce grand rituel débute par un Soin du Corps Gommant Personnalisé suivi du modelage Profond et du Soin du Visage Relaxant Personnalisé.



Les soins spécifiques régénérants

LES ENVELOPPEMENTS

Fangothérapie **30 min / 55€**

Cet enveloppement aux boues chaudes de la mer morte apporte un agréable effet anti-inflammatoire et anti-stress naturel : les résultats sont immédiats. Les muscles et les articulations s'allègent. Le corps élimine par un effet de sudation les toxines du corps. C'est grâce à ces résultats décontracturants que la fangothérapie soulage les courbatures musculaires, d'arthrose hyperalgique et autres maux.

Enveloppement d'Algues Marines **30 min / 55€**

Les Algues Marines possèdent de nombreuses vertus. 100% naturelles et pures, riches en Oligo-éléments, vitamines et minéraux elles procurent un vrai moment de détente, améliorent la qualité de la peau et soulagent les maux. Une vraie remise en forme et minceur grâce à la chaleur favorisant la pénétration des Actifs Marins et l'élimination des toxines.

Pour des forfaits & cures, nous consulter

LES GOMMAGES

Gommage Corps au Sucre et à la Rose du Maroc **30 min / 55€**

Un gommage au sucre de canne qui laissera votre peau lisse et soyeuse, revigorée et délicatement parfumée à la rose. Les huiles d'Amande et d'Olive conditionnent la peau alors que la caféine, la théophylline du thé du Paraguay et la Noix de Cola tonifient, revigorent et raffermissent. L'huile de la Rose de Damas du Maroc laisse la peau délicatement parfumée d'une note fraîche. Un lait de Rose par effleurage hydratera votre peau.

Gommage aux Algues de l'Atlantique et au Magnésium **30 min / 55€**

Idéal pour les peaux les plus sensibles ! Un gommage doux qui lisse et exfolie délicatement la peau. La formule, enrichie en extraits d'algues de l'Atlantique et en huile de micro-algues, hydrate et nourrit la peau en minéraux essentiels. L'alliance d'huiles essentielles anti-fatigue REN rafraîchit et apaise le corps. Votre peau appréciera une application de la crème énergisante Atlantique.

Gommage aux Sel de Guérande **30 min / 55€**

Un baume exfoliant corps formulé pour éliminer les peaux mortes et laisser votre peau douce, hydratée, régénérée et éclatante. Il contient du Sel de Guérande de la Côte Nord Atlantique Française, riche en minéraux et une combinaison tonifiante et hydratante d'huiles d'Olive, de Basilic et de Menthe Poivrée. L'Huile Tonique finalisera ce moment énergisant.

LE RITUEL TRADITIONNEL MAROCAIN

Gommage au Savon Noir, Enveloppement de Ghassoul et son Huile de Rose
60 min / 110€

Originnaire de la région d'Essaouira au Maroc, le savon noir est un produit exfoliant 100% naturel à base de pâte d'olive qui permet de décoller les cellules mortes et purifie la peau en profondeur. Le soin commence par un bain de vapeur dans le hammam pendant 10 minutes, suivi d'une application sur tout le corps du savon noir. Après 5 min. de pause, le gommage se pratique à l'aide d'un gant de Kessa pour éliminer toutes les peaux mortes. Le soin est suivi d'un enveloppement de Ghassoul, une argile volcanique récoltée dans la région du Moyen Atlas au Maroc. C'est un élément incontournable des rituels du hammam. Il a le pouvoir d'adoucir, hydrater et purifier en profondeur votre peau. Le soin se termine par un effleurage à l'huile ultra hydratante de la Rose du Maroc.

Accès à l'Espace Bain Relaxant, Sauna, Hammam
avant l'enveloppement ou le Gommage **30 min / 30€**



«LES RONDS DANS L'EAU»

Future Maman **60 min / 110€**

Dos soulagé, jambes tout en légèreté. Un soin corps conçu avec des techniques de modelages spécifiques accompagnées de produits nourrissants qui assoupliront votre peau et apaiseront les désagréments liés à la grossesse.

9 Mois d'Attente Jusqu'au Jour J. **75 min / 130€**

Les 9 mois de grossesse sont la période idéale pour prendre soin de soi : pendant cette période très spéciale de la vie, votre corps subit un chamboulement hormonal. Ce soin cocooning vous permettra d'aider votre peau à retrouver son équilibre, éclat, hydratation grâce au soin visage REN CleanSkincare de 45 minutes suivi d'une mise en beauté des pieds.

Maman à Temps Plein **60 min / 110€**

Accordez-vous 1 heure de remise en beauté ou d'une pause bien-être. Choisissez parmi nos Soins Express l'Essentiels de Vos Besoins Personnalisés : Manucure, Pédicure, Soins Visage, Modelage.

LES BORDS DE MER MINCEUR

Palper-Rouler de 8 ou 16 Séances **45 min / 80€**

Lisser sa peau d'orange, on en rêve toutes. Le palper-rouler est une des techniques les plus efficaces pour y parvenir. Une peau plus lisse et une silhouette remodelée. La promesse n'est pas une perte de poids, mais plutôt une réduction en centimètres de la zone travaillée. Choisissez 2 zones : Ventre-Hanches / Bras-Dos / Cuisses-Ventre / Mollets-Cuisses.

Peeling & Enveloppement Minceur / Fermeté **30 min / 55€**

Ces soins sont préconisés pour approfondir l'amincissement en forme de cure. Ils visent à drainer les zones où s'accumule la cellulite et améliorent la fermeté de la peau. En soin seul, il aura un effet détoxifiant grâce à la sudation et aux actifs appliqués en fonction de l'action recherchée. En accompagnement d'une bonne hygiène de vie, on peut en apprécier les résultats dès 8 à 10 séances avec un rythme régulier à raison de 2 séances par semaine sous forme de cure.

Pour des forfaits & cures, nous consulter

Les Bords de Mer en beauté

ÉPILATIONS FEMMES

Lèvre / Menton **15€**
Sourcils **20€**
Création de Ligne du Sourcil **30€**
Aisselles **20€**
Maillot Classique **25€**
Maillot Echantré ou Brésilien **30€**

Maillot Intégral **45€**
1/2 jambes **35€**
Jambes Complètes **45€**
Cuisses **35€**
Bras **35€**

ÉPILATIONS HOMMES

Oreilles / Nez **15€**
Aisselles **20€**
Epaules **20€**
Dos **30€ à 45€**
Torse **30€ à 45€**



MANUCURE - PÉDICURE

Sublimateur des Mains **45 min / 65€**

Ce soin personnalisé selon vos besoins comprend un gommage, un modelage et un masque.

Embellisseur des Pieds **45 min / 65€**

Ce soin personnalisé selon vos besoins comprend un gommage, un modelage et un masque. Nous vous proposons en complément le protocole pour une action renforcée.

MAVEX PIEDS CALLUSPEELING® **30 min / 40€**

Elimine complètement callosité, durillons et crevasses.

Pose de Vernis Naturel Manucuriste Green **20 min / 25€**

9-Free up to 84 % of natural ingredients
Vegan – Cruelty Free.

French Manucure **25 min / 30€**

SEMI-PERMANENT BIO SCULTURE

Pose de Vernis Semi-Permanent Mains ou Pieds **45 min / 40€**

Un traitement professionnel sans ponçage. 100% VEGAN

MAQUILLAGE

Naturel **110€**

Mariée (essai de 2h + 1h jour J) **400€**

Cocktail / Soirée (1 heure) **150€**

ACCÈS SPA

Accès au Cœur des Roches **2 heures / 60 €**

Délasssez-vous dans le noyau de l'espace détente. Profitez d'un bain chaud à 31° et sa lame d'eau décontractante, Hammam et Sauna, Espace Relaxation, Tisanerie.

Carte 10 entrées 500 €

Un peignoir, drap de bain et tongs vous seront remis dès votre arrivée auprès du personnel Spa. Pour un soin supérieur ou égal à 1h30, vous bénéficiez d'une heure d'accès au Cœur des Roches.

LES RÉSIDENTS DE L'HÔTEL

Libre accès

- A la salle de Fitness équipée des appareils WaterRower et Nohrd (au niveau -1 Le port de chaussures de sport adaptées et propres est obligatoire).
- Au Cœur des Roches au niveau -2, nous vous invitons à vous présenter directement en peignoir depuis votre chambre par l'ascenseur. Des tongs antidérapantes seront à disposition à l'entrée de l'espace pour une sécurité optimale.

INFORMATIONS GENERALES

Horaires d'ouverture

Le Spa Des Bords de Mer est ouvert du lundi au dimanche. Les Soins sont sur rendez-vous de 10h à 21h.

Résidents de l'hôtel

Accès Fitness et au Cœur des Roches (Bain relaxant, Hammam, Sauna) de 7h à 23h.

Arrivée au Spa

Nous vous conseillons d'arriver 20 minutes avant le début de votre soin. Le spa est accessible aux personnes à mobilité réduite. Un peignoir, une serviette et des tongs vous seront fournis. Des vestiaires sont à votre disposition ainsi que des casiers à code. Le temps des prestations correspond à la durée indiquée 60, 75, 120... minutes. Le temps d'installation dans la cabine n'est pas inclus. En cas de retard, la durée de votre soin sera réduite à l'équivalent de votre retard.

Politique d'annulation

Les annulations effectuées plus de 24 heures à l'avance n'entraînent aucun frais. En cas d'annulation sous 12 heures ou de non présentation, l'intégralité du soin sera facturée (sauf sur présentation de documents justificatifs). Pour toute réservation au Spa un prépaiement vous sera demandé.

Santé

Nous vous remercions de nous informer lors de votre réservation de tout problème de santé et de toute allergie ou blessures susceptibles d'avoir une incidence sur votre prestation. Nous vous demanderons de remplir sur place un formulaire de santé. Certains de nos soins sont réservés aux futures mamans.

Réglementation

Le Spa est réservé aux adultes de plus de 18 ans pour des raisons de sécurité, de responsabilité et d'assurance. L'accès aux enfants de moins de 18 ans est autorisé avec la présence d'un adulte ou l'un des parents. Nous vous ferons signer un document dégageant l'établissement de toutes responsabilités.

En cas de perte ou dégradation de vos effets personnels, l'établissement ne pourra être tenu responsable. Veuillez conserver vos objets de valeur dans nos casiers à code mis à votre disposition. La consommation d'alcool et de tabac est strictement interdite. Pour profiter de l'accès au Coeur des Roches, nous vous remercions de prévoir votre maillot de bain. Des maillots vous sont toutefois proposés à la vente sur place.

Le Spa Des Bords de Mer est un environnement dédié à la relaxation : afin de respecter l'intimité et la tranquillité de tous nos clients, les appels ne sont pas autorisés au Spa, la position en « mode silence » est acceptée.

Les soins effectués dans le Spa Les Bords de Mer sont non thérapeutiques et non médicalisés et sans association sexuelle. Ces soins sont exclusivement esthétiques et de détente. Les praticien(nes) sont diplômé(e)s.

Tous forfaits commencés doit être utilisés dans les 6 mois.

Pour vous rendre au Spa Les Bords de Mer

Direction Cercles des Nageurs, Plage des Catalans. Arrêt de Bus 83 et 82 devant l'hôtel. Taxi. Parking Qpark le Pharo à 500m Parking du 4 Septembre à 100m. Places devant l'hôtel payantes.

Coordonnées

52 Corniche Kennedy 13007 Marseille
Tél:(+33)04.13.94.34.00 / spa@lesbordsdemer.com
Site : www.lesbordsdemer.com

COACHING / YOGA PERSONNALISÉ OU ENTREPRISE

Nous proposons des cours de coaching et yoga sur rendez-vous **60 min / 100€**

Coaching : cardio-training, renforcement musculaire, proprioception, pliométrie, stretching, étirements, Cardiotraining, Trx et Trx rip Trainer, Raffermissement, Boxe, Détente, Relaxation, Souplesse.

Jeunes mamans : éliminer les kilos post-grossesse, gym douce post accouchement, assouplissement, entretien, détente, gym, aquagym.

Enfants : coordination, motricité, éveil aux sports, stages de perfectionnement.

Séniors : travail spécifique pour une meilleure motricité, renforcement musculaire.

Sportifs de haut niveau : Préparation physique adaptée

Coaching en extérieur : Parcours Corniche, Notre Dame de la Garde, Vieux Port.

EXCURSIONS

Séance de Coaching sur l'île du Frioul (3 heures) - 200€ (traversée en supplément). Parcours d'1 heure en fonction du niveau de chacun.



LES DOMAINES DE
FONTENILLE

Les Bords de Mer
52, Corniche Président JF Kennedy, 13007 Marseille
+33(0)4 13 94 34 00

www.lesbordsdemer.com