

Carte *des* *soins*

LES
BORDS
DE
MER

Spa *holistique*

Choisir un soin qui concerne votre corps et votre esprit.
Un soin qui apporte une énergie positive pour le reste
de votre journée.

SECTIONS

SECTIONS

LES BORDS DE MER HOLISTIC TREATMENTS

Let yourself be carried away on a deeply relaxing journey and discover a new dimension of relaxation, where the balance between body and mind takes on its full meaning.

Our energetic massages are designed to awaken your inner energy, restore harmony and release accumulated tension. Each targeted movement is designed to give you a holistic experience, encouraging the circulation of vital energy and stimulating your natural vitality.

SOINS HOLISTIQUES DES BORDS DE MER

Laissez-vous emporter dans un voyage profondément relaxant et découvrez une nouvelle dimension de la détente, où l'équilibre entre le corps et l'esprit prend tout son sens.

Nos massages énergétiques sont conçus pour réveiller votre énergie intérieure, rétablir l'harmonie et libérer les tensions accumulées. Chaque mouvement ciblé est pensé pour vous offrir une expérience holistique, favorisant la circulation de l'énergie vitale et stimulant votre vitalité naturelle.

ENERGY TREATMENTS

LaHoChi

50 min - 120€

Energy healing, pronounced «lah hoe chee», is a spiritual healing technique inspired by recognised vibratory frequencies. The «LA» sound refers to light, the «HO» to the movement of this energy and the «CHI» to the universal energy of life. This treatment opens up subtle energy blockages and cleanses the chakra system. It has many benefits, including reducing stress and sleep disorders, letting go and emotional release.

COURSE OF TREATMENT

- Assessment with the therapist
- 30-minute Lahochi treatment. The therapist works on the psychic and emotional levels.
- Customised 20-minute modelling to optimise deep energy and muscular relaxation.

LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

LaHoChi

50 min - 120€

Le soin énergétique qui se prononce « lah hoe chee » est technique de guérison spirituelle inspirées de fréquences vibratoires reconnues. Le son « LA » fait référence à la lumière, le « HO » au mouvement de cette énergie et le « CHI » à l'énergie universelle de vie. Ce traitement ouvre les blocages d'énergies subtiles et nettoie le système des chakras et apportent de nombreux bénéfices : réduction du stress et des troubles du sommeil, lâcher prise, libération émotionnelle.

DÉROULEMENT DU SOIN

- Bilan avec la thérapeute
- Soin lahochi de 30 minutes. Travail du thérapeute sur le plan psychique et émotionnel.
- Modelage sur-mesure de 20 minutes pour optimiser votre détente énergétique profonde et musculaire.

ENERGY TREATMENTS

Chi Nei Tsang 80 min - 160€

Contraindications:

- Pregnant women
- IUD

Taoist belly massage based on traditional Chinese medicine. Unblocks stagnant energy and releases the emotions accumulated in our body/mind in connection with the organs using specific breathing techniques, visualisation and touch.

COURSE OF TREATMENT

- 10-minute therapist assessment
- 60-minute Chi Nei Tsang massage
- 10-minute therapist assessment and advice at the end of the treatment

LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

Chi Nei Tsang 80 min - 160€

Contre-indication :

- Femmes enceintes
- Stérilet

Massage du ventre Taoïste basé sur la médecine traditionnelle chinoise. Débloquent l'énergie stagnante et libèrent les émotions accumulées dans notre corps/esprit en lien avec les organes par des techniques spécifiques de respiration, de visualisation et toucher.

DÉROULEMENT DU SOIN

- Bilan thérapeute de 10 minutes
- Massage Chi Nei Tsang de 60 minutes
- Bilan fin de soin et conseils de la thérapeute de 10 minutes

W
R
C
T
A
N
G
S

S
Z
O
S
S
E
T

SIGNATURE BORDS DE MER MASSAGES

Holistic Facial Treatment

50 min - 130€

A sculpting, high-performance revitalizing facial created in collaboration with Marseille-based facialist Lina Beneterrah and innovative skincare brand Nooānce. This treatment combines the Holistic 8 massage technique designed by Lina Beneterrah combining Kobido, facial reflexology and the Golki method, the targeted action of the Nooānce LED mask and its ultra-high-performance skincare formulas, enriched with powerful, complex active ingredients of peptides, beta-glucan, prebiotics, hyaluronic acid and targeted massage accessories: Ridoki draining and acupressure rollers, cryotherapy spoons.

This protocol stimulates collagen production and complexion radiance, reduces inflammation and revitalizes the face in depth. It can be customized according to each customer's needs and skin type to focus on radiance, anti-aging or anti-imperfections benefits.

MASSAGES SIGNATURES DES BORDS DE MER

Soin Visage Holistique

50 min - 130€

Soin visage sculptant, revitalisant haute performance imaginé en collaboration avec la Facialiste marseillaise Lina Beneterrah et la marque de soins innovants Nooānce. Ce soin allie à la fois la technique de massage Holistic 8 conçue par Lina Beneterrah mêlant Kobido, réflexologie faciale et méthode Golki, l'action ciblée du masque LED Nooānce et de ses formules soins ultra-performantes, enrichies en actifs puissants et complexes de peptides, bêta-glucane, prébiotiques, acide hyaluronique et des accessoires de massages ciblés : rollers drainant et d'acupression Ridoki, cuillères de cryothérapie.

Ce protocole stimule la production de collagène et l'éclat du teint, réduit les inflammations et redynamisera le visage en profondeur et se personnalise selon les besoins et types de peau de chaque client(e) pour s'orienter sur des bénéfices éclat, anti-âge ou anti-imperfections.

SIGNATURE BORDS DE MER MASSAGES

Tailor-made Massage

30 min - 65€
50 min - 120€
80 min - 170€

Personalized treatment based on your needs carried out with your practitioner. We use local oils for this treatment whose scent changes according to the seasons.

9Mum Massage

50 min - 120€

A full massage from head to toe relieving the mother-to-be from physical, emotional and mental tensions in order to harmonize body and mind. The sweet almond will nourish the skin preventing stretch marks.

From 4 months of pregnancy (with medical advice if pathological pregnancy or if less than 4 months)

MASSAGES SIGNATURES DES BORDS DE MER

Massage Sur-mesure

30 min - 65€
50 min - 120€
80 min - 170€

Soin personnalisé en fonction de vos besoins du moment réalisé avec votre praticienne. Ce soin est réalisé avec une huile locale et la senteur change en fonction des saisons.

Massage 9Mum

50 min - 120€

Un massage complet de la tête aux pieds qui libère la future maman des tensions physiques émotionnelles et mentales afin d'harmoniser le corps et l'esprit.

L'amande douce va nourrir la peau en prévention de l'apparition de vergeture.

À partir de 4 mois de grossesse (sur avis médical si grossesse pathologique ou si moins de 4 mois)

FACIAL BASIC TREATMENTS

Relax & Glow

One session - 35€

5 sessions - 150€

Discover the new holistic experience to boost your radiance in and out in an instant, combining the power of LEDs with the benefits of marine collagen. This treatment includes a 15-minute Nooance LED Mask session and a well-being & collagen drink (of your choice) by Apnée.

Skin appears brighter and more radiant from the very first sessions. This treatment is particularly recommended if you wish to :

- Regenerate and boost your skin by stimulating collagen production.
- Treat specific skin problems such as acne, scars or signs of aging.
- Reduce imperfections such as pigmentation spots and improve skin texture.

SOINS DU VISAGE

Relax & Glow

La séance - 35€

5 séances - 150€

Découvrez la nouvelle expérience holistique pour booster votre éclat in and out en un instant combinant le pouvoir des LED aux bienfaits du collagène marin. Ce soin comprend une séance Masque Nooance LED de 15 minutes et une boisson bien-être & collagène (au choix) by Apnée.

La peau apparaît plus lumineuse et éclatante dès les premières séances. Ce soin est particulièrement recommandé si vous désirez :

- Régénérer et rebooster votre peau en stimulant la production de collagène.
- Traiter des problèmes cutanés spécifiques comme l'acné, les cicatrices, ou les signes du vieillissement.
- Réduire les imperfections telles que les taches pigmentaires et améliorer la texture de votre peau.

NEWZ

WE DO

S DO

DR

OR

BO

S

Z

I

O

S

S

WE

L

SCRUB BAR

Japan

35 min - 65€

Smoothing sugar with cherry and cranberry extracts

Bali

35 min - 65€

Smoothing sugar with frangipani flower

Scandinavia

35 min - 65€

Cotton flower smoothing sugar

Tuareg

35 min - 65€

Exfoliating oriental salt

Marine Immersion

35 min - 65€

Exfoliating sea salt and sea herbs

Tropic

35 min - 65€

Monoï smoothing sugar

Mango

35 min - 65€

Mango smoothing sugar

Green Tea

35 min - 65€

Green tea smoothing sugar

BAR À GOMMAGES

Japon

35 min - 65€

Sucre de lissage aux extraits de cerises et cranberry

Bali

35 min - 65€

Sucre de lissage à la fleur de frangipanier

Scandinavie

35 min - 65€

Sucre de lissage à la fleur de coton

Touareg

35 min - 65€

Sel oriental exfoliant

Immersion Marine

35 min - 65€

Sel exfoliant marin et herbes marines

Tropique

35 min - 65€

Sucre de lissage au monoï

Mangue

35 min - 65€

Sucre de lissage à base de mangue

Thé Vert

35 min - 65€

Sucre de lissage à base de thé vert

STOPOVERS AT LES BORDS DE MER

Marine Morning

50 min - 150€

Enjoy your breakfast in a unique place facing the sea, a 1h spa access and a 50 minutes massage.

Relax & Lunch

175€

A unique offer including spa access for 1 hour, a 50 minutes massage and lunch in our restaurant (starter/main or main/dessert excluding drinks).

Subject to availability

Spa Access

30min - 35€

1h30 - 50€

The spa access is free from a 80 minute treatment per person for a duration of 1 hour..

LES ESCALES DES BORDS DE MER

Matin Marin

50 min - 150€

Profitez d'un petit-déjeuner dans un cadre unique face à la mer, d'un accès au spa de 1h et d'un massage de 50 minutes.

Relax & Lunch

175€

Une offre unique comprenant 1h d'accès au spa, un modelage relaxant de 50 minutes ainsi qu'un déjeuner dans notre restaurant (entrée/plat ou plat/dessert hors boisson).

Sous réserve de disponibilité

Accès au Spa

30min - 35€

1h30 - 50€

L'accès au spa est offert à partir d'un soin de 80 minutes par personne pour une durée de 1 heure.

UNIVERSITY OF SOUTH ALABAMA

EXCLUSIVE SPORT AND WELLNESS OFFERS

UMA Session

20€ per person

Choice of classes at Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, meditation...).

Subject to availability

Day Break, Fit & Spa

68€ per person

A choice of 1-hour group classes at Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, meditation...) and access to the Spa for 1 hour with a drink (glass of Fontenille wine or fresh juice).

Monday to Friday, subject to availability

Book 48 hours in advance

Lunch, Fit & Spa

195€ per person

A choice of 1-hour group classes at Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, meditation...), lunch (starter/main course or main course/dessert), access to the Spa for 1 hour and a 50-minute energetic massage.

Book 48 hours in advance

Morning, Fit & Spa

170€ per person

A choice of 1-hour group classes at Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, meditation...), breakfast (buffet and 1 healthy dish à la carte), access to the Spa for 1 hour and a 50-minute energy massage.

Book 48 hours in advance

OFFRES EXCLUSIVES SPORT ET BIEN-ÊTRE

Séance UMA

20€ par personne

Cours au choix au Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, méditation...).

Sous réserve de disponibilité

Day Break, Fit & Spa

68€ par personne

Cours collectif au choix de 1 heure au Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, méditation...) et accès au Spa pendant 1 heure avec boisson (verre de vin Fontenille ou jus frais).

Du lundi au vendredi, sous réserve de disponibilité - Réservation 48h à l'avance

Lunch, Fit & Spa

195€ par personne

Cours collectif au choix de 1 heure au Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, méditation...), déjeuner (entrée/plat ou plat/dessert), accès au Spa pendant 1 heure et massage énergétique de 50 minutes.

Réservation 48h à l'avance

Morning, Fit & Spa

170€ par personne

Cours collectif au choix de 1 heure au Club Ūma (yoga, afro vibes, HIIT, méditation...), petit-déjeuner (buffet et 1 plat healthy à la carte), accès au Spa pendant 1 heure et massage énergétique de 50 minutes.

Réservation 48h à l'avance

GENERAL INFORMATIONS

+33 4 13 94 34 00

www.lesbordsdemer.com

Opening hours

The spa is opened from Monday to Sunday. Treatments are by appointment from 10am to 9pm. Your access to the spa is free from a 80 minute treatment per person.

Hotel residents:

Spa access (relaxing bath, hammam, sauna) from 7am to 11pm.

Arrival at the spa

In the heart of the rocks, we invite you to go down directly in your bathrobe using the elevator. We suggest you to arrive 20 minutes before your treatment appointment. Spa is accessible to people with reduced mobility. A bathrobe, a towel and slippers are provided. Dressing room and personal lockers are also provided. Time of treatment corresponds to the mentioned time. Installation time in the cabin is excluded. If you are late, the time of your treatment will be reduced of your delay time. The treatment cabins are located at -1. Your practitioner will pick you up at -2 or at the hotel reception.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

+33 4 13 94 34 00

www.lesbordsdemer.com

Horaires d'ouverture

Le spa est ouvert du lundi au dimanche. Les soins sont sur rendez-vous de 10h à 21h. Votre accès au spa est offert à partir d'un soin de 80 minutes par personne.

Résidents de l'hôtel :

Accès au spa (bains relaxants, hammam, sauna) de 7h à 23h.

Arrivée au spa

Au cœur des roches au rez de mer nous vous invitons à descendre directement en peignoir depuis votre chambre par l'ascenseur. 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. Le temps des prestations correspond à la durée indiquée. Le temps d'installation dans la cabine n'est pas inclus. En cas de retard, la durée de votre soin sera réduite en conséquence. Les cabines de soins se trouvent au R-1. Votre praticienne viendra vous chercher au R-2 ou à la réception de l'hôtel.

GENERAL INFORMATIONS

+33 4 13 94 34 00
www.lesbordsdemer.com

Cancellation policy

Cancellation made more than 24 hours before will be free of charge. If you cancel under 24 hours or you don't show up for the appointment, full service will be charged (except if you submit supporting documentation). A bank account will be requested when booking.

Health

Please inform us when you are booking of any health problem and any allergy or injuries likely to have an impact on your service. You will be asked to fill out a health questionnaire on arrival.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

+33 4 13 94 34 00
www.lesbordsdemer.com

Politique d'annulation

Les annulations effectuées plus de 24 heures à l'avance n'entraînent aucun frais. En cas d'annulation sous 24 heures ou de non présentation, l'intégralité du soin sera facturée (sauf sur présentation de documents justificatifs). Une empreinte bancaire sera demandée lors de la réservation.

Santé

Nous vous remercions de nous informer lors de votre réservation de tout problème de santé et de toute allergie ou blessure susceptibles d'avoir une incidence sur votre prestation. Nous vous demanderons de remplir sur place un formulaire de santé.

RULES

+33 4 13 94 34 00

www.lesbordsdemer.com

Spa is for adults only aged of more than 18 for safety, responsibility and insurance reasons.

You will be asked to sign a document absolving the institution of any liability. The institution cannot be held responsible for any loss or damage of your personal belongings. Please keep your valuable objects in provided lockers.

Alcohol and tobacco consumption is strictly prohibited within the spa. To enjoy access to the spa, please take your bathing suit. Nevertheless, some bathing suits are offered for sale on site.

Spa Susanne Kaufmann is a place dedicated to relaxation: in order to respect privacy and tranquility of our customers, calls are forbidden inside the spa, mute mode is allowed. Treatments made in the Spa Susanne Kaufmann are not therapeutic, medical and without sexual association. These treatments are only beauty and relaxing cares. Practitioners are fully qualified.

RÉGLEMENTATION

+33 4 13 94 34 00

www.lesbordsdemer.com

Le spa est réservé aux adultes de plus de 18 ans pour des raisons de sécurité, de responsabilité et d'assurance.

Nous vous ferons signer un document dégageant l'établissement de toute responsabilité.

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 mis à votre disposition.

La consommation d'alcool et de tabac est strictement interdite. Pour profiter de l'accès au spa, nous vous remercions de prévoir votre maillot de bain. Des maillots vous sont toutefois proposés à la vente sur place.

Le spa Susanne Kaufmann 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 Susanne Kaufmann 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

