

• SPA NATURE & SANTÉ • L'EXPÉRIENCE QUI BOUSCULE VOS SENS

EXPÉRIENCES 2020 SAINT-BONNET-LE-FROID





- Parcours Expérience des Sources
- O6 Espace de soins :
 Ardevie,
 cosmétiques 100%
 bio et naturel
- 10 Sothys, passion et perfection
- 14 Sources du Haut
 Plateau, création
 et personnalisation
- 18 Forfaits Journées (Spa et Restaurant)
- **22** Espace Coiffure









Ce parcours "Expérience des Sources" est proposé pour vous permettre d'atteindre une détente optimale et une plénitude absolue.

Alternant séquences chaudes et froides, ce parcours vous apportera de multiples bienfaits (stimulation des fonctions cardio vasculaires, sensation de bien-être, élimination des toxines...)

LE PARCOURS « EXPÉRIENCE DES SOURCES »

Le parcours inclut l'utilisation de l'ensemble de nos espaces et de notre Espace Forme (espace cardio fitness), sans limite de temps.

TARIFS

- ③ 37 € du lundi au vendredi.
- € 41 € week-end & jours fériés.
- Carte 5 entrées*
- **③ 170 €.**
- Carte 10 entrées*
- ③ 320 €.

LA « PETITE EXPÉRIENCE** »

La « Petite Expérience » permet de profiter de l'ensemble de nos espaces pour une durée de 2h30 maximum, en fonction de nos disponibilités d'accueil.

⑤ 29 €

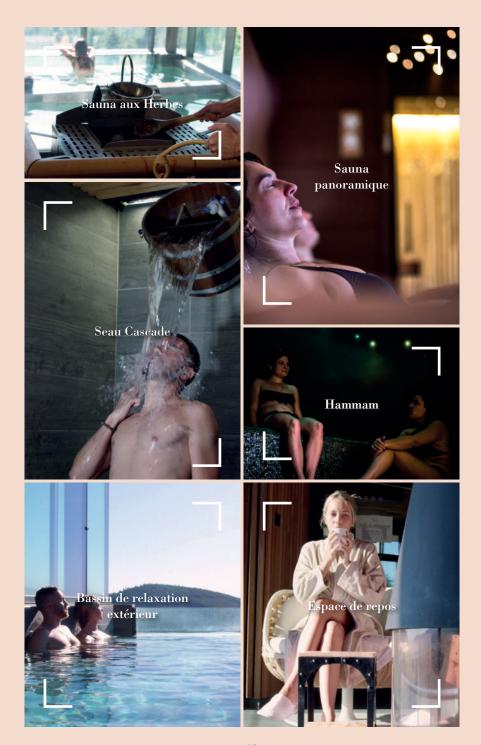
L'accès est possible à partir de 16 ans.

Réservation obligatoire pour préparer au mieux votre venue (dernière entrée une heure avant la fermeture des bassins : 18h45 ou 19h45 selon jours d'ouverture).

L'accès inclut le prêt de linge (peignoir, serviettes, chaussons). L'accès à l'Espace forme est possible avec une tenue adaptée : tenue de sport, baskets propres et serviettes.

** L'accès « Petite Expérience » ne peut être proposé dans le cadre de l'achat d'un bon cadeau.

^{*} Carte non nominative en semaine et nominative les week-end et jours fériés.











ARDEVIE, COSMÉTIQUES 100% BIO ET NATUREL

LE VISAGE

Soin

"Source de Fraîcheur"

Comme une grande respiration, offrez à votre peau un soin purifiant. Après un bilan qui détermine votre constitution de peau, votre Praticienne prépare à votre attention, un mélange de poudres de plantes, de macérats de fleurs et de terres d'argile des montagnes. Un massage du crâne et de la nuque vous aide à libérer votre mental tandis que votre peau retrouve fraicheur, clarté et luminosité.

Peaux sèches et sensibles : Rose, Guimauve, fleur de Camomille et Argile rose du Velay. Peaux mixtes à grasses : Bardane, Noisette, fleur d'Arnica, Argile verte du Velay.

① 30 min ① 45 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

⊙ Semaine : **75 €** ⊙ Week-end : **78 €**

Soin "Rituel du Haut Plateau "

Ce soin comprend un soin du visage, un phyto-shot à boire et adapté à votre peau, un massage de tout le haut du corps (visage, crâne, nuque, bras, dos) et des pieds, différentes techniques de relaxation personnalisées selon votre humeur du jour.

① 90 min ② 130 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 154 € Week-end : 157 €





LE CORPS

Massage "Souffle d'Air Pur"

Séance multi-soins combinant un massage drainant, détoxifiant issu du Tuina et une réflexologie plantaire ciblée. Ce soin très complet, offre une totale détox physique et mentale.

① 60 min ① 90 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 119 € Week-end : 122 €

Massage "Future Maman*"

Conçu pour poser son corps et reposer son esprit, ce massage est source de détente et de sérénité. Il aide la future maman à lutter contre les gênes physiques en soulageant le dos et les jambes. Maman et bébé sont apaisés.

* Ne peut être conseillé qu'à partir du 4^{ème} mois de grossesse.

① 45 min ③ 68 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 98 € Week-end : 101 €

Les massages proposés sont des massages de bien-être sans but thérapeutique ni médical. L'ensemble des massages bien-être peuvent être proposés en cabine duo, pour 2 personnes, en fonction de nos disponibilités.





SOTHYS, PASSION ET PERFECTION

LE VISAGE

Soin " Pureté de l'Aube "

Soin inspiré des techniques médicales* qui rénove intensément la peau grâce à l'alchimie entre technologie de pointe et expertise de nos praticiennes. Au cœur de ce soin, deux méthodes d'exfoliation reconnues : peeling et micro-dermabrasion pour un nettoyage haute performance.

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 105 € Week-end : 108 €

*Peeling cosmétique pour usage superficiel en cabine.

Soin "Éclat au masculin "

Un soin visage essentiel alliant détente et efficacité pour rebooster et détoxifier la peau des hommes. Nettoyage haute précision, masque sur-mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique homme pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

① 45 min ② 65 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 95 €Week-end : 98 €







Soin "Au rythme des Saisons"

Un soin rythmé au fil des saisons où gourmandise et efficacité ne font qu'un. Un véritable bol d'oxygène à chaque saison pour un effet " peau de pêche ".

① 45 min ② 65 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 95 € Week-end : 98 €

Soin "Sève de Jeunesse"

Ce soin anti-âge au Tri complex BP3 est un traitement ciblé contre les signes visibles du vieillissement. Il vous apportera une peau éclatante de jeunesse.

① 75 min ① 95 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 119 €Week-end : 122 €

Supplément Massage Dos (A réserver avant votre soin visage)

① 15 min ② 25 €





SOTHYS, PASSION ET PERFECTION

LE VISAGE



Soin "Secrets des Sources"

Le rituel Secrets de Sothys conjugue avec élégance et raffinement les ingrédients d'un soin anti-âge unique grâce à des manœuvres de liftoplastie, une parenthèse de bien-être inoubliable. La peau est éblouissante de beauté et parait visiblement plus jeune.

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 174 € Week-end : 177 €





LE CORPS

Massage "Fleur de Cerisier"

Ce soin est une invitation au voyage. Rituel à la fleur de cerisier avec un bain de pieds délassant, un massage relaxant au beurre de karité ainsi qu'un massage plantaire inspiré de la réflexologie « bien-être ».

① 75 min ① 98 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 122 € Week-end : 125 €



Bain aux plantes

Débutez votre moment de bien-être par un bain bouillonnant aux plantes, variables selon les saisons (29 € pour 1 ou 2 pers. / uniquement couplé avec un soin ou massage).

Les massages proposés sont des massages de bien-être sans but thérapeutique ni médical. L'ensemble des massages bien-être peuvent être proposés en cabine duo, pour 2 personnes, en fonction de nos disponibilités.





SOURCES DU HAUT PLATEAU, CREATION ET PERSONNALISATION

LE CORPS

Soin

"Sources d'Inspiration"

Laissez-vous porter par vos envies. Nos praticiennes vous concocteront un massage 100% personnalisé.

① 30 min ① 45 €

1 60 min **1** 85 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

⊙ Semaine : 98 € ⊙ Week-end : 101 €

⊙ Semaine: 115 € ⊙ Week-end: 118 €

Massage

" Au Coin du Feu " à la bougie

Le massage à la bougie est un soin ultra réparateur et complet. Il vous enveloppera le corps d'une douce chaleur pour un lâcher prise immédiat. Une véritable sensation de bien-être de la tête au pied.

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 119 €
 Week-end : 122 €







Massage " Pluie d'Été "

Perdez vos sens un court instant sous une fine pluie d'eau chaude. Ce massage vous procurera un moment de détente profonde. Manœuvres rythmées grâce à des enchaînements harmonieux pour une décontraction totale.

① 25 min ① 50 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 80 € Week-end : 83 €

" Gommage du Haut Plateau "

Exfoliant et stimulant, choisissez parmi nos gommages le rituel qui vous ressemble, pour retrouver une peau douce et hydratée.

① 20 min ① 35 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 65 € Week-end : 68 €

Les massages proposés sont des massages de bien-être sans but thérapeutique ni médical. L'ensemble des massages bien-être peuvent être proposés en cabine duo, pour 2 personnes, en fonction de nos disponibilités.

"Puissance des Sources"

Ce massage sportif est une pratique dans la profondeur musculaire. Accu pression, palpations, pétrissages, étirements, rééducation des mouvements sont les techniques qui vont vous faire découvrir une richesse de flux sensoriel. C'est un massage qui éveille, stimule, détend, apaise tout en amenant une relaxation mentale profonde et en réduisant l'anxiété.

① 75 min ① 105 €

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 129 € Week-end : 132 €

"Arbre de Vie

Réveillez tous vos sens avec ce massage grâce aux différentes techniques utilisées qui vous plongeront dans une détente profonde. Tout votre corps sera mis en éveil de la tête au pieds. Il évoluera au fil des saisons pour laisser votre esprit s'emporter dans un tourbillon de bienêtre à travers nos forêts, nos champs ou sur nos chemins enneigés.

AVEC EXPÉRIENCE DES SOURCES (MASSAGE + ACCÈS SPA)

Semaine : 129 € Week-end : 132 €











DÉTENTE & SAVEURS

BIEN-ÊTRE ET PALAIS EN ÉBULLITION AVEC :

- L'accès " Expérience des Sources " et Espace Forme.
- Le repas au Bistrot La Coulemelle (hors boissons). Menu composé d'une entrée, un plat (poisson ou viande), fromage et dessert, midi ou soir.
- 73 € / personne en semaine (du lundi au vendredi).
- ① 77 € / personne week-end et jours fériés.

Forfait Boissons Bistrot la Coulemelle : + 30 €/personne

GOURMANDISE RELAXANTE

UNE EXPLOSION DE SAVEURS DANS UN CADRE REPOSANT ET GOURMAND AVEC :

- L'accès " Expérience des Sources " et Espace Forme.
- Le repas au Bistrot La Coulemelle (hors boissons). Menu gourmand composé d'une entrée, d'un poisson, d'une viande, fromage et dessert
- 85 € / personne en semaine (lundi au vendredi).
- 89 € / personne week-end et jours fériés.

HARMONIE & DELICES

LE PLAISIR À TOUT POINT DE VUE POUR UNE JOURNÉE COMPLÈTE OUI INCLUT :

- L'accès " Expérience des Sources " et Espace Forme.
- · Un soin visage ou corps au choix :
- Visage: soin "Pureté de l'Aube"
 ou soin "Sève de Jeunesse".
- Corps: massage (60 min) "Sources d'Inspiration", "Au coin du Feu" ou "Souffle d'Air Pur".
- Le repas au Bistrot La Coulemelle (hors boissons). Menu composé d'une entrée, un plat (poisson ou viande), fromage et dessert, midi ou soir
- ⑤ 153 € / personne en semaine (du lundi au vendredi).
- ⑤ 156 € / personne week-end et jours fériés.

DÉTENTE ÉPICURIENNE

LES SENS EN EFFERVESCENCE GRÂCE À CETTE JOURNÉE RICHE EN SAVEURS OUI INCLUT :

- L'accès **"Expérience des Sources "** et Espace Forme.
- Le repas gastronomique au Restaurant Régis et Jacques Marcon*** (hors boissons). Menu dégustation "Entre Velay et Vivarais " midi ou soir
- ② 260 € / personne en semaine
 (du lundi au vendredi).



VOS SPÉCIALISTES
CONSEIL-COIFFURE,
VOUS ACCUEILLENT
DÈS VOTRE SORTIE
DU SPA POUR VOUS
PROPOSER UNE
PRESTATION DE
QUALITÉ.
(DE PRÉFÉRENCE SUR
RÉSERVATION)

- Shampoing Brushing (selon longueur)
- ① De 25 à 30 €.
 - Supplément Soin ⓒ 6 €.
 - Supplément Coupe ⓒ 20 €.
 - Shampoing / Coupe Homme
 24 €.
- Attache rapide sur cheveux sec.
- **③** 30 €.
- Chignon sur cheveux secs
- € 50 €.

Précautions & informations



Afin de garantir un véritable moment de détente, nous vous remercions de respecter l'environnement de calme de l'établissement. L'usage du téléphone portable est strictement interdit. L'usage de la cigarette est interdite au sein de l'établissement, également sur les espaces extérieurs.



L'ensemble de nos prestations sont sur réservation. Un numéro de carte bancaire ou votre numéro de bon cadeau vous sera demandé, à titre de garantie, lors de votre réservation. Les durées indiquées sur les étapes du parcours peuvent, à votre convenance, être augmentées ou diminuées.

Toutefois, nous vous invitons à ne pas présumer de vos forces et à écouter votre corps tout au long de l'expérience. Les consignes d'utilisation sont décrites à l'entrée de chaque équipement.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, nous vous informons qu'il est préférable de réserver votre accès.

Le linge remis à votre arrivée devra être restitué à votre sortie de l'établissement. Nous vous précisons que vous êtes responsable du linge fourni et qu'aucun linge supplémentaire ne pourra être prêté.

Il vous est demandé de rejoindre les vestiaires 15 min avant la fermeture de l'établissement.



Veuillez noter que certains équipements (hammams et saunas) ne sont pas conseillés aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires, ni à celles souffrant de diabète ou d'hypertension. Dans de tels cas, l'avis d'un médecin est recommandé.



Nous vous rappelons que le port du maillot reste obligatoire tout au long du parcours.

Espace de soins



Pour des raisons de disponibilité, nous vous conseillons de réserver vos soins à l'avance. Pour valider votre réservation, votre numéro de carte bancaire vous sera demandé à titre de garantie.



Il est entendu que la durée des soins intègre le temps d'installation dans la cabine et de préparation. Nous vous invitons à vous signaler auprès de notre personnel une dizaine de minute avant votre soin. En cas de retard et selon le planning, nous nous réservons la possibilité de diminuer d'autant la durée de votre soin. En cas d'annulation du soin réservé, nous vous remercions de bien vouloir nous prévenir au moins 48h à l'avance sinon 30% du montant total de la réservation sera débité



Sources du haut plateau

9 Chemin des Boenes • 43290 Saint-Bonnet-le-Froid

Pour toutes réservations du **Parcours Expérience, Espace de soins et Forfaits Journées :** 04 71 65 65 66 • contact@spa-hautplateau.com

L'Expérience qui bouscule vos sens

Accueil téléphonique de 10h à 18h.

Horaires d'ouverture de l'établissement : 10h–19h et 10h–20h les vendredis et samedis. Fermeture mardi et mercredi selon la saison.

www.spa-hautplateau.com

f Sources du haut plateau

