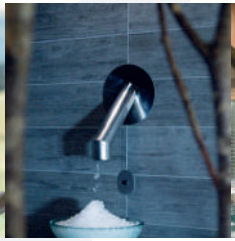
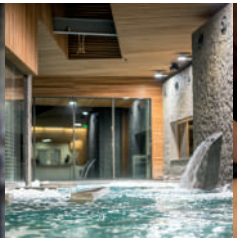
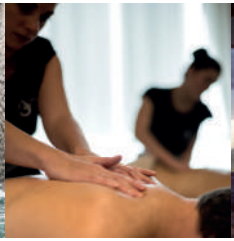
◦ SPA NATURE & SANTÉ ◦

L'EXPÉRIENCE QUI BOUSCULE VOS SENS

INFORMATIONS HÔTELS
MAISONS MARCON

Sources du haut plateau 1130 M
◦ SPA NATURE & SANTÉ ◦

SOMMAIRE

04 Parcours Expérience des Sources

06 Espace de soins : Ardevie, cosmétiques 100% bio et naturel

10 Sothys, passion et perfection

14 Sources du Haut Plateau, création et personnalisation

18 Espace Forme

24 Espace Coiffure

Bassin de relaxation intérieur

Fontaine de givre

LE PARCOURS « EXPÉRIENCE DES SOURCES »

Le parcours " Expérience des Sources " est offert pour chaque nuit au sein des hôtels des Maisons Marcon, à utiliser durant votre séjour (sur réservation).

Ce parcours 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...)

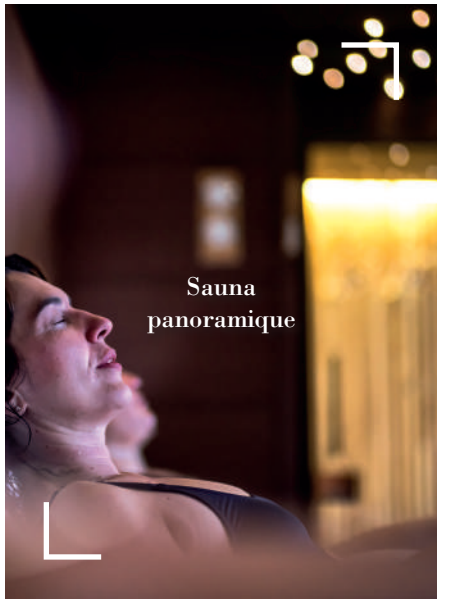
Le parcours inclut l'utilisation de l'ensemble de nos espaces et de notre Espace Forme (espace cardio fitness & Musculation), sans limite de temps.

Accès supplémentaire :
€ **37 €** / personne en semaine
€ **41 €** / personne week-end et jours fériés

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.

Sauna aux Herbes


Sauna panoramique

Seau Cascade

Hammam

Bassin de relaxation extérieur

Espace de repos

L'ESPACE DE SOINS

ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE

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.

30 min 45 €

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.

90 min 130 €

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.

60 min 90 €

Massage “ Future Maman ”*

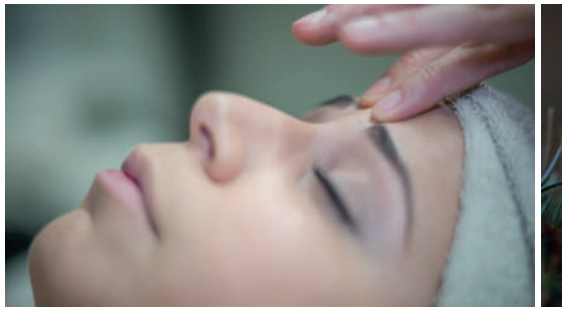
Conçu pour poser son corps et reposer son esprit, ce massage est source de détente et de sérénité. Il aide la future maman à lutter contre les gênes physiques en soulageant le dos et les jambes. Maman et bébé sont apaisés.

* Ne peut être conseillé qu’à partir du 4ème mois de grossesse.

45 min 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.

SOTHYS
PARIS



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.

60 min 90 €

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.

45 min 65 €

*Peeling cosmétique pour usage superficiel en cabine.

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 ”.

45 min 65 €

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.

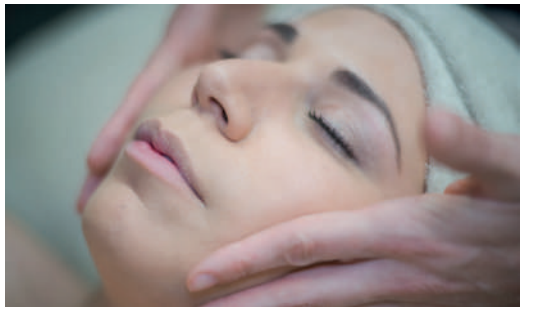
75 min 95 €

Supplément Massage Dos

(A réserver avant votre soin visage)

15 min 25 €

SOTHYS
PARIS



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.

90 min 150 €

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 ».

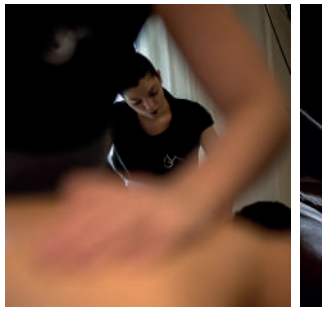
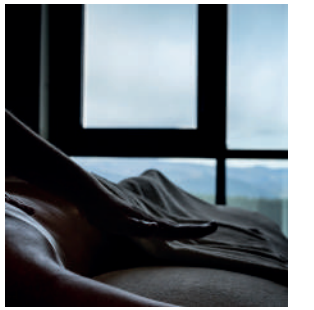
75 min 98 €

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 1130 M
• SPA NATURE & SANTÉ •

SOURCES DU HAUT PLATEAU, CRÉATION ET PERSONNALISATION

LE CORPS

Soin “ Sources d’Inspiration ”

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

30 min 45 €

45 min 68 €

60 min 85 €

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.

60 min 90 €

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.

25 min 50 €

“ Gommage du Haut Plateau ”

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

20 min 35 €

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.

75 min **105 €**

“ *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 bien-être à travers nos forêts, nos champs ou sur nos chemins enneigés.

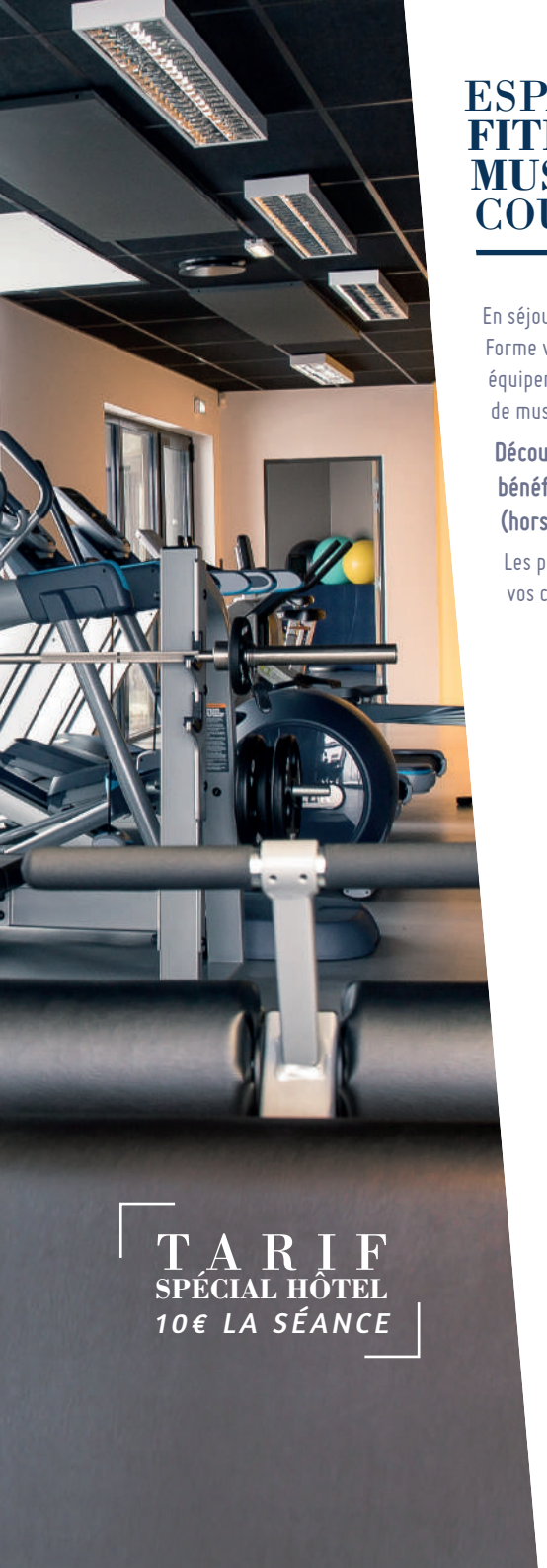
75 min **105 €**

Massage Signature “ Au delà des Montagnes ”

Crée en collaboration avec David Grand (Meilleurs mains de France 2012-2013-2014), notre soin signature allie la technique et l’émotion. Chaque geste et chaque détail vous sont concoctés dans la personnalisation d’une expérience sensorielle unique. Vivez chacun de vos sens au-delà des montagnes dans un voyage inattendu.

90 min **135 €**

ESPACE
FORME



TARIF
SPÉCIAL HÔTEL
10€ LA SÉANCE

ESPACE CARDIO FITNESS, MUSCULATION & COURS COLLECTIFS*

En séjour dans l'un des hôtels des Maisons Marcon, l'Espace Forme vous accueille tous les jours de 6h à 23h avec son équipement complet pour un travail cardio respiratoire ou de musculation.

Découvrez également tous nos cours collectifs et bénéficiez du tarif « Spécial Hôtel » à 10 € la séance (hors Activité Marche Nordique, 15€ / personne).

Les places étant limitées, nous vous conseillons de réserver vos cours collectifs dès la réservation de votre séjour.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H > 11H15 : YOGA / **10H > 11H15 :** BOTH SIDE UP				**10H :** SPÉCIAL DOS
11H30 : CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS				**11H :** CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS
		13H30 : BODY SCULPT / **14H :** MARCHE NORDIQUE (de juillet à octobre)		
	15H : PILATES	**14H30 :** BODY SCULPT	**15H :** CIRCUIT TRAINING	
16H : GYM BALL	**16H :** BODY SCULPT	**16H15 :** SPÉCIAL DOS	**16H :** PILATES	**16H :** GYM BALL
17H : CIRCUIT TRAINING	**17H :** CONSEILS MUSCULATION & CIRCUIT	**17H15 :** GYM BALL	**17H :** YOGA / **17H15 :** BOTH SIDE UP	**17H :** BODY SCULPT
18H : PILATES	**18H :** FITNESS DANCE	**18H30 :** FUSION SPY	**18H30 :** YOGA / **18H30 :** CROSS TRAINING	**18H :** PILATES
	19H : FUSION SPY	**19H30 :** CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS		

* Le planning des cours collectifs est susceptible d'évoluer au cours de l'année et selon les périodes (sur préavis).
En fonction des conditions météorologiques, les marches sont susceptibles d'être annulées sans préavis.

Activités douces de renforcement
Activités d'endurance, travail cardio respiratoire
Activités de renforcement musculaire

ACTIVITÉS AQUATIQUES PROPOSÉES PAR ROMARIC

Découvrez également toutes nos activités aquatiques (10 euros la séance).

Les places étant limitées, nous vous conseillons de réserver vos activités aquatiques dès la réservation de votre séjour.

TARIF HÔTEL

10€ LA SÉANCE

LUNDI	MARDI	MERCREDI (FÉVRIER À JUIN + NOV. ET DÉC.)	JEUDI
	9H30 BÉBÉS NAGEURS	9H30 BÉBÉS NAGEURS	
	10H30 BÉBÉS NAGEURS	10H30 BÉBÉS NAGEURS	
		11H30 COURS APPRENTISSAGE ENFANT	
	13H AQUABIKING		
		13H30 COURS APPRENTISSAGE ENFANT	
	14H AQUA PILATE	14H30 : COURS APPRENTISSAGE ENFANT NIV 2	
	15H AQUAGYM	15H30 AQUAPHOBIE	
	16H AQUAPHOBIE	16H30 AQUABIKING	
	17H AQUABIKING	17H30 AQUA JUMP	
	18H AQUAFITNESS		
19H AQUABIKING	19H AQUA JUMP		19H AQUABIKING
20H AQUA DOUCE	20H CIRCUIT TRAINING AQUA		20H AQUAFITNESS

Activités aquatiques

ESPACE COIFFURE

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)

€ De 25 à 30 €.

◦ Supplément Soin € 6 €.

◦ Supplément Coupe € 20 €.

• Shampoing / Coupe Homme

€ 24 €.

• Attache rapide sur cheveux sec

€ 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 1130 M
• SPA NATURE & SANTÉ •

Clos des Cimes Découverte
HOTELS *** & SPA

Régis & Jacques MARCON

Service réservation Maison Marcon (Séjours)

Larsiallas
04 71 59 93 72 • contact@regismarcon.fr
Accueil téléphonique de 10h à 18h

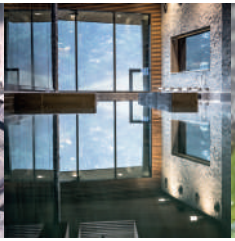
Sources du haut plateau (Spa, massages, forfaits journées)

9 Chemin des Boenes • 43290 Saint-Bonnet-le-Froid
04 71 65 65 66 • contact@spa-hautplateau.com
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
Sources du haut plateau

Création : **www.studioN3.fr - 06 83 33 34 53**

Crédit photos : Cyclon Valley, Hydralis, Pierre Jaffeux, Laurence Barruel.



La tarification présentée dans cette brochure et sur le site internet est donnée à titre indicatif, elle est susceptible d'évoluer sans préavis. Nous vous invitons à vous référer à la tarification affichée à l'accueil de l'établissement.
Les prix indiqués sont en euros TTC. Photos non contractuelles.
Ne pas jeter sur la voie publique. Édition janvier 2020.