



SPA

**DIANE BARRIÈRE**

LE ROYAL - DEAUVILLE



**UNE APPROCHE INSPIRANTE  
DU BIEN-ÊTRE**

avec Le Tigre Yoga Club



**2018**

# LE TIGRE

YOGA CLUB - DEAUVILLE

L'Hôtel Le Royal propose une nouvelle offre de bien-être. Le Tigre, concept unique, à la fois club de bien-être, centre de yoga d'exception et méditation, studio de Pilates, institut de soins holistiques, bar bio et vegan, concept store et salon-bibliothèque cosy et chaleureux permet de se recentrer. On se recentre sur soi, le bien-être est érigé en règle de vie, l'esprit s'évade, la relaxation est totale.

Le Tigre Yoga Club Deauville propose un véritable havre de paix et de "mieux vivre" complété par le programme original, sur-mesure et innovant d'Aerial Wellbeing for the Future™. Notre équipe et nos installations vous invitent à vivre de nouvelles expériences d'exception.

## LES ESPACES BIEN-ÊTRE & REMISE EN FORME

### Des espaces où l'harmonie est reine

- ◆ 4 cabines de soins traditionnels et 1 cabine double
- ◆ 2 salles de yoga
- ◆ 1 studio de Pilates sur machines
- ◆ 1 cabine Vital Dôme
- ◆ 1 salle de soins Aerial, Wellbeing for the future™
- ◆ 1 cabine beauté exclusive
- ◆ Le bar bio & vegan du Tigre Yoga club
- ◆ 1 salle de fitness\*
- ◆ 1 sauna et un hammam de 20 m<sup>2</sup>
- ◆ 1 piscine extérieure chauffée exposée plein sud\*



\*exclusivement réservé aux clients de l'hôtel

## L'ESPRIT DU TIGRE

Le Tigre est un concept unique, à la fois club de bien-être, centre de yoga et méditation, studio de Pilates, institut de soin, bar bio & vegan, salon-bibliothèque cosy et chaleureux, concept store on et off-line dédié au wellness...

Le Tigre Yoga Club Deauville répond aux attentes de chacun : baisse d'énergie, maux de dos, stress émotionnel, sommeil perturbé, difficultés à se concentrer, problèmes posturaux...

Le Tigre Yoga Club Deauville est un havre de paix et de « mieux-vivre » que nous sommes heureux de partager au quotidien avec vous...

## YOGA

### Ashtanga Yoga

Pratique de vinyasa yoga dynamique enchaînant une série de postures ascendantes et descendantes, codifiée sur le rythme de la respiration.

### Hatha Yoga

Racine du yoga traditionnel de l'Inde, le hatha yoga est une pratique accessible à tous qui établit une fondation de base entre les postures, la respiration et le retour aux sens.

### Hatha Flow Yoga

Doux et tonifiant, enchaînement de postures synchronisé à la respiration.

### Kundalini Yoga

Yoga de l'énergie visant à libérer et faire circuler l'énergie du bas vers le haut du corps par des répétitions de mouvements, des chants et des exercices profonds de pranayama.

### Vinyasa Yoga

Pratique traditionnelle de synchronisation dynamique des mouvements sur le souffle pour créer de la chaleur, détoxifier l'organisme et ramener in fine l'esprit au calme.

### Yin Yoga

Pratique restaurative invitant à relâcher, étirer et ouvrir le corps en profondeur et tout en douceur.

### Yoga Family

Une pratique joyeuse et ludique où les postures à deux se construisent sur le rapport de force et de poids du duo parent & enfant.



## LES COURS DE PILATES ET AUTRES



### PILATES & AUTRES DISCIPLINES

#### Pilates mat

Gym douce permettant de tonifier et allonger les muscles profonds pour un meilleur maintien global de la posture.

#### Pilates sur machines

Sur Cadillac ou Reformer Balance Body, un cours individuel personnalisé permettant un travail très précis de tous les muscles profonds en respect des zones du corps douloureuses.

#### Barre au sol

Basé sur la méthode d'échauffement de la danse classique permettant de gagner taille, fesses et jambe, ce cours travaille la souplesse, renforce les muscles, tonifie le corps et redresse la posture.

#### Qi Gong

Mouvements doux construits sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise pour équilibrer l'énergie globale dans un esprit de méditation en mouvement.



## LE SAUNA JAPONAIS



#### Vital Dôme

«La chaleur qui ressource». Sauna individuel d'origine japonaise fondé sur l'émission d'infrarouges longs biocompatibles qui pénètrent jusqu'à 40 mm sous la peau et entraînent une légère augmentation de la température corporelle. Cette méthode innovante aux résultats spectaculaires améliore les échanges tissulaires. Les mécanismes de drainage sont relancés, la circulation améliorée et les toxines éliminées.

## MASSAGES



#### Massage Ayurvédique

Soins traditionnels indiens travaillant en profondeur les méridiens énergétiques du corps. Originaires du Kerala, le soin ayurvédique à l'huile de sésame ou de coco chauffée est particulièrement recommandé aux personnes stressées ou en vide d'énergie car il nettoie en profondeur les 4 zones névralgiques de tension : ventre, dos, plexus, pieds.

#### Intuitif « signature », Une nuit à Bali

Gommage préalable de 30 minutes suivi d'un soin profond à l'huile qui « devine » et s'adapte aux besoins du corps et de l'esprit de chacun pour une relaxation totale.

#### Facial japonais

Massage manuel du visage pour un effet lifting naturel.

Technique de soin très ancienne qui rafraîchit les traits du visage et lui donne un réel éclat, comme un « lifting naturel ». Le Facial japonais se concentre sur le visage, mais aussi sur le cou, le décolleté, la nuque, les épaules pour drainer, purifier la peau du visage, assouplir et détendre les muscles de toutes ces zones.

#### Reiki

Méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit par apposition des mains, consistant à transférer une énergie vitale universelle en traitement ou autotraitement.

#### Soin future maman

Soin très doux pour dénouer toutes les tensions du corps et de l'esprit de la future maman & du bébé.

#### Shiatsu

Technique de thérapie manuelle d'origine japonaise inspirée du massage chinois : pressions digitales sur les lignes de vie du corps. Massage habillé.

#### Massage Signature Le Tigre

Savant mélange de pressions, ouvertures et étirements, introduit par un mini séance de méditation et respiration pour installer le corps et l'esprit dans l'instant présent. Le massage du Tigre stimule à la fois les énergies du corps en passant par tous les méridiens et le retour au calme de l'esprit. Un massage bienfaisant et thérapeutique dans le respect des codes des massages balinais, yogique, ayurveda...praticué avec la merveilleuse huile du Tigre formulée à 100% à base d'ingrédients naturels.

### LE BAR BIO & VEGAN DU TIGRE YOGA CLUB

- ◆ Jus détox pressé à froid
- ◆ Eaux de bouleau
- ◆ Bar à thés verts organiques
- ◆ Snackings « superaliment » et chocolat cru
- ◆ Chips de kale & Crackers aux graines

### LA BOUTIQUE DU TIGRE

- ◆ Sportswear yogi : une sélection de marques yogi éthiques et internationales
- ◆ Accessoires de yoga & Pilates
- ◆ Bougies et autres accessoires
- ◆ Huiles essentielles et cosmétique bio



## BEAUTÉ EXCLUSIVE

Ce lieu réunit des soins raffinés, efficaces, consacrés à la beauté et au bien-être. Cet espace est proposé à tous ceux qui souhaitent une réponse à leurs besoins esthétiques. Parmi les services proposés, vous trouverez :

#### LPG Endermologie corps et visage

Pour tous vos souhaits de minceur, de libération de tensions musculaires après l'effort, de traitement de rétention d'eau ou bien de soin anti-âge raffermissant du visage. Réalisé avec un appareil Cellu M6 nouvelle génération.

#### Manucure Soin complet / Pédicure Soin complet

Un soin complet des pieds ou des mains pour apporter hydratation avec gommage, massage, masque, suivi d'une pause de vernis classique ou semi permanent.

#### Manucure / Pédicure Express

Embellissement des ongles, pose de vernis classique.

#### Manucure / Pédicure Semi Permanent

Un soin des ongles avec pose de vernis résistant.

#### Combinaison Manucure / Pédicure

Express / Complète / Semi permanent.

#### Les épilations

L'épilation de toutes les zones (corps et visage) se fait soin grâce à l'utilisation d'une cire douce et bio pour un résultat optimal.

#### Soin signature Diane Barrière

Soin du corps inspiré de techniques énergétiques et neuromusculaire.



Aerial Wellbeing for the Future™ est une approche bien-être unique au monde. Parce que notre empreinte génétique est exclusive, nous adaptons les protocoles à votre constitution en utilisant la **médecine traditionnelle chinoise et les technologies de pointe** afin d'en décupler les effets. Par exemple, l'Aculaser qui stimule les différents points énergétiques du corps par le biais d'une technologie infrarouge sans utilisation d'aiguilles.

En programme sur plusieurs jours ou en soin seul, la prise en charge est globale et sur mesure, les bienfaits sont multiples : préservation du capital santé, minceur, détoxination, relaxation profonde, régénération.

#### Massage Bio-Énergétique

Massage intégratif avec un focus spécifique sur les méridiens énergétiques et les points d'acupression, sur une base de soin thérapeutique profondément stimulant ou relaxant provoquant un bien-être général. Cette base peut être enrichie de variantes plus ciblées.

#### Soin NeuroSense

Soin cognitif et neuro-sensoriel. Au cours de ce soin, vous recevrez par un casque et des lunettes spécifiques des fréquences auditives et visuelles qui vous procureront un état idéal de réceptivité, de bien-être, d'apaisement et d'énergie.

#### Gemstone Reflexology

Soin de régénération globale (physique, émotionnel, énergétique) par un soin précis des zones réflexes du pied correspondant à chaque fonction vitale, en utilisant des pierres semi-précieuses taillées spécifiquement pour activer les points d'acupression en profondeur.

## INFORMATIONS PRATIQUES

#### ◆ Le Spa Diane Barrière est situé au rez-de-chaussée du Royal

◆ **Réservations** : +33 (0)2 31 98 68 18 - [spaleroyal@groupebarriere.com](mailto:spaleroyal@groupebarriere.com)

#### ◆ Horaires

Ouvert chaque jour de 10h00 à 19h00 du dimanche au vendredi et de 10h00 à 20h00 le samedi. Le sauna, hammam et le centre de fitness sont ouverts de 7h00 à 21h00, la piscine est ouverte de 8h00 à 20h00.

#### ◆ Arrivée pour votre soin

Nous vous remercions de vous présenter à la réception du Spa située au niveau du Lobby, 15 minutes avant votre soin afin de profiter de l'environnement et d'accéder en toute sérénité à votre traitement.

#### ◆ Environnement

Nous vous recommandons de ne pas apporter vos téléphones portables et les tablettes dans l'enceinte du Spa.

#### ◆ Tenue

Si vous êtes logé au Royal, il vous est conseillé d'accéder au Spa vêtu du peignoir et chaussé des chaussons que vous trouverez dans votre salle de bain. Si vous n'êtes pas logé à l'hôtel, des vestiaires sont à votre disposition dans lesquels vous trouverez tout ce dont vous avez besoin. Pour les cours, une tenue confortable est recommandée, pas de chaussures dans les salles de cours.

#### ◆ Votre confort

Nous sommes à votre disposition pour ajuster au cours de votre soin la musique, la température, l'intensité de la pression du soin. N'hésitez pas à nous demander du linge supplémentaire.

#### ◆ Politique d'annulation

En cas d'annulation jusqu'à 2 jours avant la date d'arrivée, l'établissement ne prélève pas de frais. En cas d'annulation tardive (moins de 48h00), le Spa Diane Barrière prélève 50% de frais sur la valeur totale des soins réservés. Si l'annulation ou non présentation a lieu le jour même (moins de 24h00), 100% des frais vous seront prélevés. Tout cours de Yoga sera facturé pour toute annulation de moins de 3 heures en avance

#### ◆ Dépôt de sécurité



# LE TIGRE

YOGA CLUB - DEAUVILLE

<b>Massages</b> .....	50 MN	115 €	80 MN	170 €
<b>Massage Signature Le Tigre</b> .....			70 MN	140 €
<b>VitalDome</b> .....			40 MN	70 €

## Cours collectifs

Yoga, Pilates, barre au sol...

Cours à l'unité 60 MN ou 90 MN** .....	24 €
Carnet de 10 cours** .....	220 €
Carnet de 20 cours** .....	400 €
<b>Offre premium</b> 1 an de cours collectifs illimités .....	1600 €
<b>Offre Unlimited Week</b> 1 an semaine (Valable du dimanche 14h00 au vendredi 14h00) .....	900 €

## Cours Yoga privé

En salle ou en Suite (1 ou 2 personnes) .....	60 MN	115 €	90 MN	140 €
---	-------	-------	-------	-------

## Cours de Pilates sur machines 60 MN

Cours solo .....	90 € / 10 cours	780 €
Cours duo (par personne) .....	60 € / 10 cours	550 €
Cours trio (par personne) .....	47 € / 10 cours	420 €

**-15%\*\* pour les résidents de Deauville**

sur les cours collectifs et carnet de cours. Offre non cumulable.

Tarif révisable à tout moment. L'hôtel se réserve la possibilité de modifier sa carte en cours d'année.  
Une information sera disponible à l'accueil du Spa de l'Hôtel.



## Soins spécifiques

Soin Bio-énergétique .....	50 MN	130 €	.....	80 MN	180 €
Soin Neurosense .....	50 MN	130 €			
Gemstone reflexology .....	50 MN	130 €			

## BEAUTÉ EXCLUSIVE

<b>Soin signature Diane Barrière</b> .....	60 MN	119 €	.....	90 MN	169 €
--	-------	-------	-------	-------	-------

## Endermologie corps et visage

45 MN Corps .....	80 €	/ Par 10 séances	750 €
30 MN Visage .....	70 €	/ Par 10 séances	650 €

## Manucure / Pédicure

MANUCURE + PEDICURE

Soin complet vernis au choix .....	95 €	.....	180 €
------------------------------------	------	-------	-------

## Manucure ou Pédicure Express

Avec pose de vernis classique .....	55 €	.....	100 €
French manucure .....	60 €	.....	110 €
Pose de vernis semi-permanent .....	65 €	.....	120 €
Pose de vernis semi-permanent french .....	70 €	.....	130 €
Dépose de vernis semi-permanent .....	30 €	.....	50 €

## Les épilations <sup>(1)</sup>

Lèvres / menton / sourcils .....	20 €
Sourcils - Création de ligne .....	35 €
Visage .....	70 €
Aisselles .....	45 €
Avant bras .....	30 €
Bras .....	35 €
1/2 jambes .....	42 €
Jambes complètes .....	60 €
Maillot Brésilien ou Semi intégral .....	55 €
Maillot Intégral .....	75 €

Au cours de vos soins une boisson parfumée rafraîchissante vous sera offerte.



(1) Combinaison 2 zones -5%, 3 zones -10%, 4 zones et plus -15%.  
 Tarifs révisables à tout moment. L'hôtel se réserve la possibilité de modifier sa carte en cours d'année, une information sera alors disponible à l'accueil du Spa de l'hôtel.



Boulevard Cornuché, 14803 Deauville Cedex  
T +33 (0)2 31 98 68 18  
[spaleroyal@groupebarriere.com](mailto:spaleroyal@groupebarriere.com)  
[www.spadianebarriere-leroyaldeauville.com](http://www.spadianebarriere-leroyaldeauville.com)

