



SPA

**DIANE BARRIÈRE**

LE ROYAL - DEAUVILLE



**UNE APPROCHE INSPIRANTE  
DU BIEN-ÊTRE**

avec Le Tigre Yoga Club



2019

# LE TIGRE

YOGA CLUB - DEAUVILLE



Le Royal propose une offre de bien-être, Le Tigre. Concept store et salon-bibliothèque cosy et chaleureux permettant de se recentrer 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.

# SOMMAIRE



---

Nos espaces .....	4 - 5
Le yoga et autres disciplines .....	7 - 9
Les soins corps by Le Tigre .....	10 - 11
Les soins visage & corps by Tata Harper .....	12 - 13
Le Soin Signature Diane Barrière .....	14
Parenthèse bien-être .....	14
La mise en beauté .....	15 - 17
Aerial .....	18

---

# LES ESPACES BIEN-ÊTRE & REMISE EN FORME

## Des espaces où l'harmonie est reine

- ◆ 4 cabines de soins traditionnels et 1 cabine double
- ◆ 1 cabine beauté exclusive
- ◆ 1 cabine Vital Dôme
- ◆ 2 salles de yoga
- ◆ 1 studio de Pilates sur machines
- ◆ 1 salle de soins Aerial, Wellbeing for the future™
- ◆ 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



# LE TIGRE

YOGA CLUB - DEAUVILLE

## LA BOUTIQUE DU TIGRE

- ◆ Sportswear yogi : une sélection de marques yogi éthiques et internationales
- ◆ Accessoires de yoga & Pilates
- ◆ Bougies
- ◆ Livres life style et bien-être
- ◆ Cosmétique bio
- ◆ Boissons détox et thés





LE TIGRE

YOGA CLUB - DEAUVILLE

## 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, 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

### Yin Yoga

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

### 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.

### Hatha et alignement

Pratique empreinte au Hatha Yoga et basée sur l'alignement corporel. La conscience et précision des postures donne rigueur et intensité à cette technique.

### Préparation aux postures

Inspirée de la méthode Feldenkrais, une technique permettant de développer la sensation corporelle dans le placement de son corps lors des asanas. Séances douces basées sur de lents et petits mouvements répétés d'une ou plusieurs articulations.

### Yoga du visage

Pratique douce qui utilise différentes techniques de respiration et relaxation ainsi que des exercices ciblés sur le haut du corps.

### Soft yoga

Pratique de relaxation profonde associant des postures de yin yoga et des techniques de respiration.

### Yoga de la femme doux

Pratique douce et profonde qui associe le yoga des hormones, le yin yoga, le yoga du visage, des postures et des techniques de respiration.

### Yoga de la femme dynamique

Pratique intense et douce utilisant le yoga des hormones et le yin yoga afin de booster le système hormonal.

### 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.

### Ashtanga Yoga

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

### 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.

## 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 jambes, 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.

### Do In

Guider l'énergie du corps tout en étirant les muscles, les tendons et les articulations.



## COURS COLLECTIFS

Cours à l'unité** .....	60 MIN OU 90MIN	24€
Carnet de 10 cours** .....		220€
Carnet de 20 cours** .....		400€
Offre 3 mois illimité .....		500€
Offre 6 mois illimité .....		1000€
Offre premium 1 an de cours collectifs illimités .....		1600€
Offre unlimited Week 1 an de cours collectifs en semaine .....		900€ (valable du dimanche 14h00 au vendredi 14h00)
Cours Yoga privés .....	60 MIN	115€
Cours Yoga privés .....	90 MIN	140€
En salle ou en suite (1 ou 2 personnes)		
Cours de Pilates sur machines .....	60 MIN	780€ soit 90€ 10 cours
Cours duo (par personne).....		550€ soit 60€ 10 cours
Cours trio (par personne) .....		420€ soit 47€

\*\* -15% pour les résidents de Deauville sur les cours collectifs et carnets de cours.  
Offre non cumulable.

**Massage Ayurvédique** ..... 50 MIN **115€** ..... 80 MIN **170€**

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** ..... 50 MIN **115€** ..... 80 MIN **170€**

Soin profond à l'huile qui « devine » et s'adapte aux besoins du corps et de l'esprit de chacun pour une relaxation totale. Pour sublimer votre peau, agrémentez votre soin d'un gommage préalable de 30 minutes.

**Massage Deep Tissue** ..... 50 MIN **115€** ..... 80 MIN **170€**

Ce massage profond, remodèle et renforce les muscles, tonifie et dissipe tensions et contractures pour une détente et un bien-être absolu. Il redonne souplesse aux tissus pour une meilleure récupération des muscles et des articulations.

**Massage Signature Le Tigre** ..... 70 MIN **150€**

Introduit par une séance de méditation et de respiration, pour installer le corps et l'esprit dans l'instant présent, le massage du Tigre est un savant mélange de pressions, ouvertures et étirements. Stimulant à la fois les énergies du corps en passant par tous les méridiens, ce massage bienfaisant et thérapeutique respecte des codes des massages balinais, yogique, ayurveda, pour un retour au calme de l'esprit. Praticqué avec la merveilleuse huile du Tigre formulée à 100% à base d'ingrédients naturels.

**Massage du dos revitalisant** ..... 30 MIN **70€**

Ce massage rythmé du dos apporte une détente musculaire profonde, par des pressions et des pétrissages doux et appuyés. Des manœuvres délassantes du cuir chevelu et de la nuque complètent l'expérience, pour une véritable décontraction.

**Facial japonais** ..... 50 MIN **115€** ..... 80 MIN **170€**

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.

**Massage future maman** ..... 50 MIN **115€** ..... 80 MIN **170€**

Spécifiquement créé pour répondre aux besoins des futures mamans et à ce moment précieux de leur vie, ce massage soulage les tensions du dos, améliore la circulation sanguine des jambes et apporte réconfort et détente. Dès 3 mois de grossesse.

**Shiatsu** ..... 50 MIN **115€** ..... 80 MIN **170€**

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



## LES SOINS VISAGE BY TATA HARPER

### Soin visage sur-mesure ..... 50 MIN 140€

Intensif et régénérant, ce soin visage personnalisé est adapté aux besoins spécifiques de votre peau. Profitez d'un rituel de nettoyage et d'hydratation sur mesure, associé à un massage du visage, du contour des yeux et du cuir chevelu. Riche en vitamines, ce soin améliorera visiblement la texture de votre peau.

**Bienfaits : Illuminer, régénérer et hydrater**

### Soin visage infusion d'hydratation ..... 50 MIN 120€

Une combinaison de formules profondément hydratantes grâce aux actifs de l'acide hyaluronique et du miel biologique. Ce traitement donnera à votre peau une hydratation optimale pour un confort durable.

**Bienfaits : repulper, apaiser, et reconforter**

### Soin visage nettoyant énergisant ..... 50 MIN 120€

Ce soin aide à la régénération cellulaire des peaux surmenées et soumises aux effets du stress, de la pollution, des UV et autres sources de radicaux libres. Un nettoyage complet et en profondeur pour une peau lumineuse et rééquilibrée.

**Bienfaits : détoxifier, illuminer et hydrater**



## LES SOINS CORPS BY TATA HARPER

### Rituel sérénité ..... 50 MIN 115€

Gommage et réhydratation.

Votre parenthèse débutera par un gommage qui nettoiera votre peau en profondeur. Suivi d'une application d'huile sur l'ensemble du corps, laissant votre peau douce, souple et soyeuse.

### Rituel détoxifiant ..... 1H10 175€

Gommage, massage et enveloppement.

Détoxifiant et drainant, ce soin complet du corps permet d'éliminer les toxines accumulées et de relancer la micro-circulation sanguine et lymphatique.

**Le rituel parfait pour les personnes stressées et fatiguées**

### Rituel hydratation intense ..... 1H50 240€

Gommage, massage, enveloppement et soin visage express coup d'éclat.

Vivez une expérience de relaxation inoubliable dans une atmosphère douce et chaleureuse. Véritable bain d'hydratation, ce rituel corps et visage est idéal pour les peaux en souffrance, déshydratées et en perte de fermeté.

**Retrouvez une peau souple, nourrie et réconfortée.**



# DIANE BARRIÈRE

**Soin signature Diane Barrière** ..... 60 MIN **119€** ..... 90 MIN **169€**

Véritable baume régénérateur, alliant puissance et douceur, le soin du corps Diane Barrière est basé sur des étirements, effleurages, massages et pressions. Inspirés de techniques énergétiques et neuromusculaires ce massage ressource, déstresse, détoxifie et rebooste durablement.

# PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

## LES FORMULES DE SOINS

**Rituel Energie et harmonie** ..... 2H00 **185€**

Gommage aux épices

Massage Ayurvédique

Vital dôme

**Rituel Future maman** ..... 2H20 **265€**

Rituel corps hydratation intense

Beauté des mains ou des pieds express, avec pose de vernis naturel

**Rituel Evasion** ..... 2H30 **300€**

Massage intuitif

Soin visage sur-mesure

Manucure ou beauté des pieds complète, avec pose de vernis

**Rituel Âge parfait** ..... 1H20 **200€**

Lpg visage

Soin visage sur-mesure

**Rituel Détoxifiant minceur** ..... 2H30 **255€**

Lpg corps

Rituel détoxifiant

Vital dôme

**Entre Parenthèses** ..... 1H40 **400€**

Massage Intuitif en duo

Soin visage Tata Harper\* en duo

\*Soin visage infusion d'hydratation ou nettoyant énergisant

# LE SAUNA JAPONAIS

**Vital Dôme** ..... 40 MIN **70€**

«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.

## BEAUTÉ EXCLUSIVE

### 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.

45 MIN corps ..... **80€** / 10 séances ..... **750€**  
30 MIN visage ..... **70€** / 10 séances ..... **650€**

### 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.

Lèvres / Menton / Sourcils .....	<b>20€</b>
Sourcils - création de ligne .....	<b>35€</b>
Visage.....	<b>70€</b>
Aisselles .....	<b>30€</b>
Avant bras .....	<b>35€</b>
Bras.....	<b>40€</b>
1/2 jambes.....	<b>45€</b>
Jambes complètes.....	<b>60€</b>
Maillot classique.....	<b>40€</b>
Maillot semi intégral .....	<b>55€</b>
Maillot intégral .....	<b>75€</b>
Dos/Torse .....	<b>45€</b>

**Forfaits épilations : combinaison 2 zones -5%, 3 zones -10%, 4 zones et plus -15%**

# BEAUTÉ EXCLUSIVE

Kure Bazaar est le premier vernis à ongles d'une nouvelle génération qui allie l'éthique d'une formule écologique aux couleurs vibrantes de la mode Parisienne.

Après plusieurs années de recherche, une innovation technologique a permis de diminuer sensiblement les substances chimiques, sans compromis : tenue, brillance et éclat des couleurs sont exceptionnels. La formule exclusive Kure Bazaar jusqu'à 90% d'origine naturelle préserve la vitalité des ongles en respectant ainsi leur cycle naturel de renouvellement.

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 :

## KURE BAZAR

<b>Forme et couleur</b>	15 MIN
Limage et pose de vernis.	
Mains .....	45€
Pieds .....	45€
Combinaison mains et pieds .....	80€

<b>Manucure Express / Beauté des pieds Express</b>	30 MIN
Embellissement des ongles et pose de vernis naturel.	
Manucure express .....	65€
Beauté des pieds express .....	65€
Combinaison mains et pieds .....	120€

<b>Manucure - Soin complet / Beauté des pieds - Soin complet</b>	50 MIN
Un soin complet hydratant, des pieds ou des mains, avec gommage, massage, masque, suivi d'une pause de vernis naturel ou semi permanent.	
Manucure complète .....	95€
Beauté des Pieds complète .....	95€
Combinaison mains et pieds .....	180€

## Les soins KURE BAZAAR

Le Tigre Yoga revisite le soin des ongles pieds & mains KURE BAZAAR par un mini shiatsu pour stimuler la circulation énergétique du corps et la bonne santé des organes grâce à des acupressions réflexives.

La Manucure Kure Shiatsu by Le Tigre .....	1H00	110€
La Beauté des Pieds Kure Shiatsu by Le Tigre .....	1H30	135€

\* supplément de 5€ pour la french

\*\* pour toutes prestations réalisées votre vernis Kure Bazaar vous est offert (valeur 16€)

## MARINHO PARIS

### Manucure / Beauté des pieds Semi Permanent

45 MIN

Un soin des ongles avec pose de vernis résistant.

Manucure semi-permanent .....	65€
Beauté des pieds semi-permanent .....	65€
Combinaison mains et pieds .....	120€
Dépose de semi-permanent .....	30€

\* supplément de 5€ pour la french





WELLBEING FOR THE FUTURE

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.

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** ..... 50 MN **130€** 80 MN **180€**

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.

**Gemstone Reflexology** ..... 50 MN **130€** 80 MN **180€**

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.

**Soin NeuroSense** ..... 50 MN **130€**

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.

# 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, face à la piscine, 15 minutes avant votre soin afin de profiter de l'environnement et d'accéder en toute sérénité à votre traitement. En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin, sans dédommagement.

♦ **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**

Un numéro de carte de crédit est requis lors de la prise de réservation.

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)

